

Informationen Erwachsenenkurs 2023/24 Fortgeschrittene Läufer/-innen

Daten/Zeiten	10-mal am Mittwoch, erstmals am 15. November 2023 bis 31. Januar 2024 von 12.45 Uhr bis 13.30 Uhr – durch die flexible Eisreinigung der Kunsteisbahn kann sich der Start und das Ende vom Kurs um wenige Minuten verändern.
Voraussetzungen	Übersetzen vorwärts und rückwärts Grobform, einfache Drehung (z.B. Dreier oder Mohawk) und Bremsen in Grobform (mind. Niveau Sterntest 2)
Gruppe/ Durchführung	5 - 8 Teilnehmende Kurs wird ab mindestens 5 Teilnehmenden durchgeführt
Erster Kurstag	<ul style="list-style-type: none">- Der Eintritt zur Kunsteisbahn ist im Erwachsenenkurs nicht inbegriffen. Es lohnt sich, eine Saisonkarte zu kaufen. Dazu benötigen Sie ein Passfoto.- Garderoben stehen Ihnen beim Ausseneisfeld oder im Untergeschoss der Bossard Arena zur Verfügung. Für den Garderobekasten benötigen Sie CHF 2.- Die Kursleiterin, Karin Ryser, erwartet Sie auf dem Ausseneisfeld.
Ausrüstung	Der Erwachsenenkurs findet auf dem überdachten, öffentlichen Ausseneisfeld statt. Ideal ist folgende Ausrüstung: <ul style="list-style-type: none">- Dem Wetter entsprechende Kleidung- Keine dicke Skijacke, besser eine warme Fleece Jacke, in der man sich gut bewegen kann- Stirnband/Mütze/ ev. Ribcap und Handschuhe
Schlittschuhe	Das Wichtigste überhaupt sind die Schuhe. Eine Investition in eigene Schuhe ist empfehlenswert und sinnvoll. Es können auch Schuhe vor Ort gemietet werden. Eine Empfehlung für den Schuhkauf erfolgt in der ersten Lektion des Kurses. Eishockeyschuhe sind nicht erlaubt.
Kein Kurs	An folgenden Tagen findet der Erwachsenenkurs NICHT statt. Weihnachtszeit: 27.12.2023 und 03.01.2024 Abmeldungen bei Krankheit oder im Verhinderungsfall können direkt an die Kursleiterin, Frau Ryser per Mail (karin.ryser@gmx.ch) oder per SMS unter 079 - 296 02 61 gemeldet werden.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer/-innen. Der ZEV übernimmt keine Haftung.