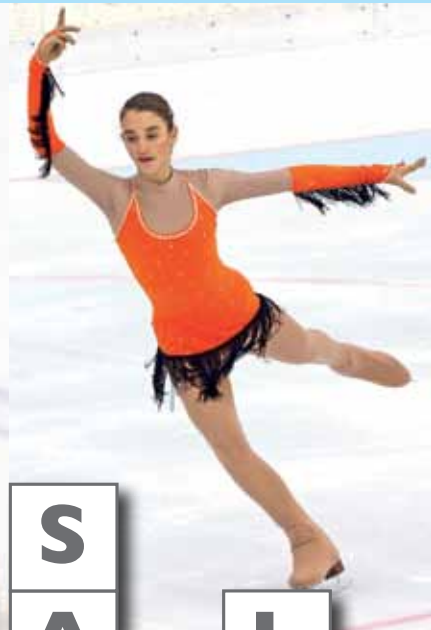


HeuriedNews

CLUB-MAGAZIN DES EISLAUF-CLUBS HEURIED-ZÜRICH

HERBST 2012



T Y P I S C H

O
E
L
O
O
P



P
R
O
U
E
T
T
E



E I S L A U F



S
A
L
C
H
O
W

T
Z



F
L



A
X

R I T T B E R G E R

P



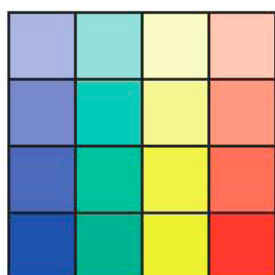
L



widmer

maler ag

Widmer Maler AG bringt Farbe in Ihr Leben und steht für kompetente Betreuung rund um alle Mal- und Lackierarbeiten: von der kompetenten Beratung bis hin zu fachgerechter Durchführung der einzelnen Maßnahmen. Dabei verbinden wir präzises Handwerk mit modernster Technik und werden höchsten Ansprüchen an Qualität gerecht.



Zweierstrasse 35
8004 Zürich

Tel. 044 430 31 29

Fax 044 430 31 28

Internet www.widmer-maler.ch

E-Mail info@widmer-maler.ch

TENINI

SPORT WETZIKON

Das Sportfachgeschäft für Eiskunstlauf im Zürcher Oberland

- Schlittschuhe
- Bekleidung
- Accessoires
- Schlittschuheisen
- Montagen/Reparaturen
- Schleifservice

(längs- und querhohlpoliert)



Neuheit

Rothballer-System
zur Fussanalyse und
Erstellung von
Orthopädischen Einlagen



Mo - Fr: 14.00 - 19.00 Uhr
Sa: 09.00 - 15.00 Uhr
So: geschlossen

Telefon 043/477 54 54
Fax 043/477 54 59
teninisport@hispeed.ch

Eisstadion Wetzikon
Rapperswilerstrasse 63
8620 Wetzikon



editorial



Frischer Auftritt des ECHZ

Nach Saisonabschluss im letzten Frühling musste das bisherige Zeltdach leider entsorgt werden. Um an den Clubanlässen einen frischen Auftritt des EC Heuried zu gewährleisten, hat sich die Clubleitung entschieden, ein neues und besonderes Festzelt für den Info-Stand der Glatteistage, als Schutz für die Preisrichter und weitere Einsätze anzuschaffen. Ja sogar eine Heizung ist integriert, falls es wirklich wieder einmal sehr kalt werden sollte! Stolz darf die neuste Errungenschaft des ECHZ nun präsentiert werden. Der Vorstand freut sich speziell auf den ersten Einsatz des beschrifteten «Clubdach» und auf alle Anlässe in der bevorstehenden Saison!

Roger Amstutz

INHALT

Training	4
Ballett und Kondition	5
Homepage + Newsletter ECHZ	6
Gruppentraining	7
Sommer und Eis	8
Mentale Stärke und Sporthypnose	10
Sponsorenlauf	12
Der Vorstand persönlich	13
Funktionäre und Trainer	14
Agenda	16

CLUB-ADRESSE

Adresse: Eislauf-Club Heuried-Zürich
Sportzentrum Heuried
Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich

Internet: www.echz.ch

E-mail: info@echz.ch

Sekretariat: sekretariat@echz.ch, Marco Calleri



IMPRESSUM

Herausgeber: Eislauf-Club Heuried-Zürich
Sportzentrum Heuried
Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich

Redaktion: Gabriela Gull, gabriela.gull@bluewin.ch

Layout/Produktion: Corinne Frey, corinnefrey@hotmail.ch

Titelseite: Fotos/Gabriela Gull, Grafik/Corinne Frey

Digitaldruck: www.seeprint.de

Auflage: 500 Exemplare

Typisch Eislauf

Axel, Toeloop, Rittberger, Pirouetten – kaum jemand, der diese Ausdrücke nicht kennt! Alle diese einzelnen Elemente, verbunden mit Musik, Ausdruckskraft und Individualität machen diesen Sport einzigartig.

Die vielen Trainingsstunden auf und neben dem Eis werden durch den Applaus und das Mitfiebern der Zuschauer bei den Wettkämpfen entschädigt. Dies ist ein Grund mehr, die Vereinsanlässe wie den «Goldige Heuried Schlyfschue», Störnli-Cup und zum Saisonende das Schaulaufen zu besuchen und die Vorführungen zu bewundern. Geniessen Sie einen «typischen Eiskunstlaufanlass» und lassen Sie sich von den Küren verzaubern.

Weil Eiskunstlaufen eine Einzelsportart ist, möchten wir mit den Gruppentrainings die Motivation und den Teamgeist untereinander fördern. Um den heutigen, sehr hohen sportlichen Anforderungen gerecht zu werden, sind die Trainingseinheiten der Leistungsgruppen neu auf eine Stunde erweitert worden. Unseren SportlerInnen werden somit optimalere Wettkampfvorbereitungen geboten.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison und danken im Voraus für Ihre Unterstützung. Der ECHZ zählt auf Sie!

Esther Zahnd, Präsidentin



von 22.10.2012 bis 10.3.2013

Preise verstehen sich inklusive
Eintritt ins Sportzentrum Heuried.

**Trainingzeiten ab
6.10.2012 siehe separate
Eispläne: www.echz.ch**

Leistungsgruppen A,B,C,D*

Fr. 560.–

(alle Niveaustufen)

Training 2 x 60 Min. pro Woche/Saison (bisher 45 Min.) bei Trainer SELV
Pflichten: Off-Ice Training ab 3Stern-Test, Teilnahme an GHS, Sponsorenlauf und Schaulaufen, Clubmeisterschaft.

* Die Aufnahme in die Leistungsgruppen ist mittels sep. Formular zu beantragen.

Pingukurse

5er Abo à Fr. 35.– (ganze Saison gültig)

(Vorschulalter 3 bis 6 Jahre, 2 Niveaustufen)

Probelektion à Fr. 5.–

Lektion à 30 Min. mit Spezialabo à 5 Lektionen

bei Trainer SELV

Breitensport I

Fr. 180.– / Saison

Niveau Sternli-Test = Anfänger/Fortgeschrittene
(Mi 14.30-15.15 oder Sa 10.15-11.00)

Training 1 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei J+S Trainer oder Moniteure

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

Breitensport 2

Fr. 250.– / Saison

Niveau Sternli-Test = Anfänger/Fortgeschrittene
(Mi 14.30-15.15 und Sa 10.15-11.00)

Training 2 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei J+S Trainer oder Moniteure

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

Hobby Jugendliche

Fr. 210.– / Saison

Niveau ab Interbronze = Fortgeschrittene

Training 1 x 45 Min. pro Woche/Saison

bei Martina Werder; J+S Coach

Hobby Erw./Eistanz

Fr. 210.– / Saison

Alle Niveaustufen = Anfänger/Fortgeschrittene

Training 1 x 45 Min. pro Woche/Saison

Hobby: Martina Weder; J+S Coach

Eistanz: Patricia Straub, Trainer SELV

Ballett (jeweils Montag)

Fr. 620.– ganzes Jahr

Alle Niveaustufen

Training 1 x 50 Min. pro Woche/ganzes Jahr

bei dipl. Ballettlehrerin

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

Konditionstraining

Fr. 620.– / 1000.– ganzes Jahr

Alle Niveaustufen

Training 1 x 60 oder 90 Min. pro Woche/ganzes Jahr

(Lektionsdauer niveauabhängig)

bei dipl. Sportlehrer

(keine Kurse während Schulferien in der Stadt Zürich)

Martina Werder

übernimmt Leitung Breitensportkurse

Als ehemalige, aktive Läuferin des ECHZ kennt Martina die Strukturen unseres Vereins bestens. Als J+S Coach koordiniert sie ab dieser Saison die Breitensport Kurse. Der Vorstand wünscht Martina einen guten Start.

dance & glamour

Modische Kür- und Trainingsbekleidung, Eiskunstlaufschuhe
und Accessoires seconhand sowie Neuheiten
von bekannten Marken

Öffnungszeiten und Kollektion im Online-Shop:
www.danceandglamour.ch

Birmensdorferstr. 377, 8055 Zürich, Tel. 079 307 69 04
Mail: danceandglamour@bluewin.ch



TANZSCHULE GALACTIC DANCE & MEETING - POINT

Albulastrasse 47, 8048 Zürich - Altstetten
www.galactic-dance.ch 044 / 400'48'28 info@galactic-dance.ch

DANCERS CHOICE

Ballett und Kondition

Volle Kraft voraus mit...

Jacqueline Wyss, Ballett & Tanz

Neu für das Off-Ice-Team wird Jacqueline Wyss tätig sein. Sie übernimmt die Ballett-Gruppen von Nathanja Huber per 22. Oktober 2012 und ist motiviert, mit den ECHZ-Eisläuferinnen und -Eisläufern zielbewusst zu arbeiten. «Der Spassfaktor darf dabei nicht zu kurz kommen, jedoch stets leistungs- und sportorientiert!», wie Jacqueline Wyss sagt. Viel Musik, Tanz, Ballett und Choreografie darf von der bühnenerfahrenen Tänzerin erwartet werden. Der Vorstand freut sich auf «frischen Wind» und attraktive Lektionen auf der Ballettbühne und die neue Zusammenarbeit.

Nathanja Huber, seit 2006 als Ballett-Lehrerin für den ECHZ tätig, hat sich entschieden, die Zusammenarbeit zu beenden. Der Vorstand wünscht Nathanja alles Gute und dankt für ihre langjährige, kompetente Unterstützung.



Raluca Ciulei, Kondition

Das Konditionstraining am Freitagabend wurde letzte Saison nach einem Unterbruch wieder aufgebaut. Um Verletzungen vorzubeugen, ist eine gute Grundkraft für den ganzen Körper im Eislaysport zwingend. Mit Raluca Ciulei, der fröhlichen WTA-Tennisspielerin aus Rumänien, konnte eine erfahrene Spitzensportlerin für den ECHZ gefunden werden. Ihr herzlicher und sportlicher Umgang mit Jugendlichen hat uns sofort begeistert. Mit Ziel für einen weiteren

Ausbau des Freitags-Trainings, abgestimmt auf die Gruppen-Lektionen, hoffen wir auf zahlreiche neue Interessenten. Der Vorstand freut sich auf die Fortsetzung der Zusammenarbeit und viele «kräftige» und muntere Stunden mit Raluca Ciulei.

Neueinsteiger (jeden Alters) für Ballett- und Kondition sind herzlich willkommen. Informationen und Anmeldungen unter off-ice@echz.ch, Roger Amstutz. Schnupperlektionen sind zu einem Unkostenbeitrag von Fr. 5.– mit Voranmeldung möglich.

Vorstand ECHZ



Restaurant



Garten



Saal



Trattoria Pizzeria Emilia

Albisriederstrasse 330 | 8047 Zürich
Telefon: 044 400 26 00 | E-Mail: trattoriaemilia@sunrise.ch
www.trattoriaemilia.ch

FITNESS FÜR IHRE OHREN



CX 310



HD 220



HD 25 Originals

Die ultimative Kombination aus Sound & Style:
adidas Originals Kopfhörer von Sennheiser

Diese Kopfhörer versprechen Streetwear-Fans, die sich besten Sound beim Musikhören in der Freizeit wünschen, die ultimative Kombination aus Sound und Style. Aufbauend auf den erfolgreichen Sennheiser-Modellen — dem geschlossenen, ohrauffliegenden HD 25, HD 218 und dem Ohrkanalhörer CX 300 — wurde den neuen adidas-Versionen durch das charakteristische adidas-Blau der unverwechselbare Originals-Look verliehen.

IM FACHHANDEL ERHÄLTlich.

Bleuel Electronic AG, CH-8103 Unterengstringen, www.bleuel.ch

SENNHEISER

Neue ECHZ-Homepage: Aktuell / Praktisch / Informativ

Die Clubführung hat sich für einen neuen Auftritt im Internet entschieden! Die neue Homepage ist übersichtlicher und auf den neusten Web-Erkennnissen gestaltet. Das Hauptkriterium, in maximal 2 Klicks zur Zielinformation zu gelangen, konnte in Zusammenarbeit mit dem Webdesigner erreicht werden. Die neu gestaltete ECHZ-Homepage passt sich jedem Medium an, so ist die Anwendung nicht nur auf dem PC sondern auch auf Tablets, Smartphones und iPhones einfach zu benutzen und immer übersichtlich.

Zögern Sie nicht und erfahren Sie mehr über...

- die neusten Test- und Wettkampfausschreibungen
- die aktuellsten Events oder Anlässe, im Sportzentrum Heuried
- unser breites Kursangebot in der Wintersaison auf und neben dem Eis
- die neusten Test- und Wettkampfergebnisse unserer Mitglieder
- Kontakte zu Funktionären
- die Organisation Elternmithilfe
- Fotos unserer Clubanlässe und internen Wettkämpfe

Viel Spass beim ECHZ-Surfen!

Sandra Müller, Webmaster

Rätsel Nr. 1:

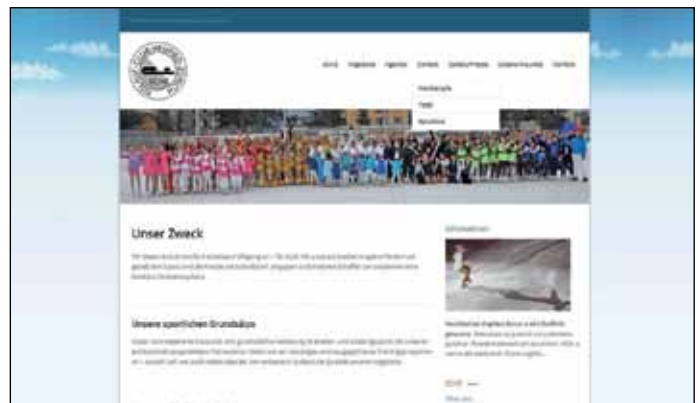
Lösungen unter: www.echz.ch

1. Wie heisst der erste Sprung mit 1/2 Drehung, den man als Anfänger erlernt?
2. Welchen Sprung dreht man 1,5 Drehung in der Luft?
3. Bei welchem Sprung springt und landet man auf dem gleichen Bein?
4. Bei welchen Drehungen wird die Kante nicht gewechselt?
5. Wie heisst die Gewinnerin des letzten «Goldigen Heuried Schlyfschue»?

NEWS LETTER

neu ab 1.12.2012

Abonieren Sie den Newsletter und erfahren Sie immer die aktuellsten Informationen!



INNOSTICK

DIE INNOVATIVE COMPUTER - STICKEREI

Marcel Fehr

Arbentastrasse 28

Tel:

Fax:

Mobile:

Internet:

e-mail:

SWITCHER Online-Shop:

8045 Zürich / Schweiz

044 462 93 22

044 462 93 32

079 440 93 32

www.innostick.ch

info@innostick.ch

www.switchershop.ch

SEIT 1939



eberli

WERBEARTIKEL



Altstetterstrasse 121
CH-8048 Zürich
044 - 431 31 31

www.werbeartikel.ch

info@oscareberli.ch



Gruppentraining

Ausbau Gruppentraining Leistungsgruppen auf 60 Minuten

Die Clubtrainings dauern neu 60 Minuten (bisher 45 Minuten) und entsprechen somit auch vollumfänglich den Anforderungen von Jugend & Sport. Diese Änderung haben die Trainerinnen vorgeschlagen.

Eine Lektion ist wie folgt aufgebaut:

- 15 Minuten Aufwärmen
- 30 Minuten Sprünge
- 15 Minuten Pirouetten

Jedem Leistungsgruppenmitglied soll es ermöglicht werden, während des Trainings 1x die Kür oder das Kurzprogramm durchzuführen.

Die Verantwortung für den Ablauf und den Inhalt der Trainings auf dem Eis liegt bei den Trainerinnen. Bei Fragen oder Unklarheiten sind sie die direkten Ansprechpartner für Eltern und LäuferInnen.

Neu muss jedes Leistungsgruppenmitglied ein Antragsformular für dieses Training einreichen.

Mit diesem angepassten Konzept konnten die Trainingsbedingungen auf vielseitigen Wunsch optimiert werden. Die Kostensteigerung ist prozentual zur bisherigen Trainingsdauer berechnet worden (neue Preise siehe Trainingskonzepte Seite 4).

Der Vorstand



sekretariat@echz.ch mit neuem Sekretär!

Name: Marco Calleri
Geburtsdag: 28. August
Beruf: Payroll Specialist
Hobbies: Fussball, Skifahren, Meer und Träumen

Meine Motivation: «Um die Aktivitäten meiner Tochter Gaia rund ums Eislaufen besser verstehen zu können, möchte ich meine Kenntnisse über den Eislaufsport erweitern und mich für den Verein nützlich machen. Ich habe gesehen, wie aufwendig es ist, einen Verein zu führen und hoffe, dass ich auch einen Beitrag dazu leisten kann.»

Der Vorstand freut sich auf eine gute Zusammenarbeit und wünscht Marco alles Gute bei seiner neuen Tätigkeit im ECHZ.

Angebot gültig solange Vorrat reicht.

POSTEN DISCOUNT

BEI UNS IST IHR FRANKEN MEHR WERT

Immer die Besten Angebote der...

NOWATEX AG

ENGROS & DETAILHANDEL

www.nowatex.ch

So finden Sie uns:
Letzigraben: Tram Nr. 3 bis Hubertus und / oder Bus Nr. 72 bis Sackzelg, oder Bus Nr. 67 bis Fellenbergstrasse

Letzigraben 177
8047 Zürich
Tel. 044 492 66 55

Offen:
Mo-Fr 10.00 - 20.00
Sa 09.30 - 17.00

MEHR SPAREN BEIM KAUFEN

Frottetuch Verschiedene Grössen ab 1.00	Kappa Trainer div. Modelle für Kinder & Erwachsene Kinder 19.95 Erwachsene 29.95	Kappa Sport Schuhe div. Modelle & Grössen Freizeitsocken ab 5.00 ab 19.90
Capri Sonne Multivitamin 10 Trinkpacks 10 x 200ml statt 4.95 2.50	Ver. Textilien - Schuhe Hosen - Jacken - T-Shirt und vieles mehr... p. Teil 5.00 Teilliquidation	Fleece Decken div. Modelle & Grössen Top Qualität 150 x 200cm 7.90 200 x 230cm 9.90

Dieses Angebot gilt, solange Vorrat reicht, Alle Preise in CHF (inkl. MwSt.) Gedruckte Farben können vom Farbton des Originalproduktes abweichen. Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

www.visoart.ch

Sommerlager 2012

Eislaufen während den Sommerferien bedeutet für viele LäuferInnen der Leistungsgruppen ein besonderes Gefühl. Gemeinsam mit Clubkameradinnen und -kameraden und teilweise auch Sportlern aus anderen Eislauf-Vereinen die Ferien zu erleben, bringt neue Kontakte auf einer anderen Basis als in der Wintersaison. Allerdings ist es auch ganz schön anstrengend, das meist sehr intensive Trainingsprogramm in einem Sommerlager zu bewältigen. Freizeit bleibt dabei wenig, wenn man bedenkt, dass man sich ja in den Ferien befindet! Trotzdem macht es aber sehr viel Spass, wie die Teilnehmerzahlen der Lager beweisen.

Die Trainerinnen des Eislauf-Clubs Heuried organisieren alle individuelle Lagerorte für ihre SchülerInnen und Schüler. Auch die Unterkünfte sind sehr verschieden und die Betreuungsteams auf die Bedürfnisse der Organisatoren und der Jugendlichen abgestimmt. Nachfolgende Impressionen aus den drei Sommerlagern werden wohl manche TeilnehmerInnen an die schöne Zeit erinnern und vielleicht auch Sie zum Schmunzeln bringen!

Kira beim Versteckspiel – die kleinsten Teilnehmerinnen wissen sich auch noch nach dem Eistraining bestens zu beschäftigen.

Wie kann doch Abwaschen lustig sein, besonders gemeinsam mit Schweizer Elite-Star Romy Bühler (links)!

Scuol
mit Marlys

Unvergesslich war die Fahrt mit der Rodelbahn in Churwalden und die Shoppingtour mit den jüngeren Mädels.

Lenzerheide
mit Patricia

Seit 6 Jahren mit dabei: unser traditionelles und selbstgebackenes 1. Augustbrot zum z Morge.

Der fröhliche Schlussabend.

Designer Tassen, entstanden durch eigene Kreativität zur Erinnerung an das Eislauflager 2012.

13 Begeisterte... Von gross bis grösser!
v.l.n.r. Amira, Chantal, Diana, Daniela, Nadine, Didier, Melanie, May, Nicole, Aurélie, Livia, Giulia, Valeria

Geburtsagsüberraschung für Valentina. Eine Geburtsstagsfeier im Lager ist immer aussergewöhnlich und voller Überraschungen. Viel Zeit investierten die jüngsten Teilnehmerinnen und boten eine selbstständig einstudierte Show mit super geschminkten Gesichtern.





Der Tanzauftritt vor Eltern und Teilnehmenden – alle haben sich auf den Schlussabend gefreut und konnten es kaum erwarten, die einstudierten Tänze vorzuführen.

Unsere Eishalle...im Panorama!



Entspannung in der Ballett-Lektion – die Muskeln haben eine Pause verdient!

Die Freizeit im Freibad von Scuol zu verbringen, gefällt allen, dazu die Erfrischung im kühlen Wasser und danach ein feines Glacée

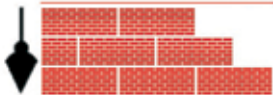
Eine gute Haltung bedeutet alles! – Kopf hoch und strahlen!
Igor unterrichtet Marie, Flavia, Patrizia + Tanja



Füssen mit Irene

v.l.n.r.: Yael-Sara, Josephine, Patrizia, Irène, Flavia, Michelle, Lara-Lyn, Oliver, Marie, Tim

Carlo Massaro AG BAUUNTERNEHMUNG



Wannenstrasse 11
8800 Thalwil-Zürich
Telefon 044 720 64 15
Fax 044 720 66 21
Mobile 079 661 18 18
E-Mail info@massaro.ch
www.massaro.ch

- Umbauten
- Renovationen
- Kundenmaurerarbeiten
- Gipsarbeiten
- Stukaturen
- Trockenbau
- Plattenarbeiten
- Natursteine
- Betonsanierungen
- Isolationen
- Gerüste
- Bauberatung



ONLINE KAUFEN



**Einzeltickets und Abos
Bequem von zu Hause aus
Kein Anstehen an der Kasse**



Stadt Zürich
Sportamt

shop + infos sportamt.ch

Blumen Sommer

D. Wertli

Ecke Erismannstrasse 45/Kanzleistrasse
8004 Zürich
Telefon 044 241 05 25
Mobile 079 336 28 50

Hauslieferdienst / Parkplatz vor dem Laden

Mental Coaching

Mentale Stärke – der Weg zum persönlichen Erfolg?

Erfolg ist der wichtigste Motivator für alle Menschen mit hohen Zielen. Erfolgserlebnisse spornen uns an, das Beste aus uns herauszuholen, immer weiter zu kämpfen, nie aufzugeben, immer das Ziel vor Augen zu haben – unermüdlich!

Vor allem Sportler brauchen Erfolg. Das muss keine Goldmedaille beim ersten Wettkampf sein. Wichtig und aufbauend ist das Gefühl, eine gute Leistung erbracht zu haben, sein Bestes gezeigt zu haben – und damit die Motivation, weiter und immer weiter zu gehen auf dem Weg zum persönlichen Erfolg. Talent und hartes körperliches Training alleine garantieren aber noch keinen Erfolg.



Marian Leuthold

- Sportler Coach
- Sportlerin, Karate 4. Dan
- dipl. Pädagogin
- dipl. Akupunkteurin
- Dozentin und Autorin 5 Elemente

Warum Mentaltraining so wichtig ist

Als Sportlerin mit mehrfacher WM Erfahrung weiss ich, dass ich als Spitzensportlerin auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene fit sein muss. Immer wieder sehe ich Sportler, die im Training absolute Topleistungen bringen, am entscheidenden Tag aber nicht zeigen können, was in ihnen steckt – sie sind mental blockiert! Als Sportler Coach vermittele ich den Sportlern diese mentale Sicherheit und verankere sie tief in ihrem Wesen.



Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch hat seine Stärken und seine Schwächen. Sportler müssen ganz genau wissen, wo ihre Stärken und ihre Schwächen liegen. Wenn sie sich bewusst werden, wo ihre individuelle Stärke liegt, dann können sie diese auch bewusst einsetzen. Wenn sie ihre Schwäche kennen, dann können sie auch lernen, diese zu kontrollieren – und sie bedeutungslos machen.

Vorgehen

Zuerst findet ein Erstgespräch statt mit dem Fokus auf:

- Wo stehe ich? Was sind meine Ziele? Was will ich erreichen?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wo sind meine Schwächen?

Dann erstelle ich einen individuellen Choaching Plan, und wir beginnen ca. 3 Monate vor der Wettkampfsaison mit der konkreten Arbeit an:

- Ziel definieren und fokussieren
- individuelle Stärke erkennen und als Trumpf nutzen lernen
- die 5 mentalen Stärken bewusst machen und stärken

Unmittelbar vor dem Wettkampf geht es dann um das :

- start up! das entspricht einem mentalen Aufrüsten
- go! das ist dann der ultimative Kick gleich vor dem Wettkampf

Mein ganz persönlicher Trumpf als Sportler Coach

Das Allerwichtigste: Ich glaube an dich!

Ich weiss, dass du es schaffen kannst. Du bist Einzigartig und hast einen ganz speziellen Trumpf, den du einsetzen kannst. Ich persönlich setze mich voll und ganz dafür ein, dass du diesen Trumpf im entscheidenden Moment spielen kannst und zu deinem persönlichen Erfolg kommst. Du kannst auf mich zählen!

Kosten

Die teilweise Kostenübernahme einiger Krankenkassen bei Zusatzversicherung für Komplementärmedizin ist bei Bedarf abzuklären.

Kontakt

Zürich-Albisrieden: www.functioniomed.ch

Horgen: www.sportler-coaching.ch

Die 5 mentalen Stärken

- **Kampfkraft**
- **Freude**
- **Stabilität**
- **Disziplin**
- **Willenskraft**

Im entscheidenden Moment müssen wir unseren individuellen Trumpf einsetzen, zu 100 %, vollkommen selbstsicher. Natürlich braucht es die Kraft aller mentalen Stärken. Mit Charme alleine wird man zum Beispiel noch keine Intersilber-Läuferin! Im Sportler Coaching werden alle 5 mentalen Stärken gefördert.



Dank der Zusammenarbeit mit Marian habe ich den Silbertest geschafft, ich konnte mein Können im entscheidenden Moment abrufen und Stärke zeigen!

Carmen Gull, 16 Jahre



Sporthygnose

Erfahrungen mit Sporthygnose

von Daniela Keller, Kürtest Bronze und Stiltest Bronze

Für meinen Laufstil-Bronze-Test habe ich die Unterstützung des Mentalcoaches Ray Popoola zugezogen. Ich bin überzeugt, dass diese Methode im Eiskunstlauf für manche Sportler sehr hilfreich wäre.

Negatives Erlebnis im Unterbewusstsein...

Im vergangenen November plante ich am Glatttag eine Show-Einlage. Eigentlich war ich zuvor immer gerne aufgetreten und die Nervosität hielt sich in Grenzen. Dann kam dieser besondere Moment und ich stand kurz vor meinem Auftritt. Ich zitterte am ganzen Körper; war hypernervös und wäre am liebsten gar nicht aufgetreten. Auch beim ersten Takt des Liedes blieb das Zittern und wurde heftiger. Jeder Betroffene weiss, wie sehr das ganze Programm dadurch misslingen kann. Nach einem Sturz schien mir alles vorbei und die Konzentration war weg. Dieses schlechte Erlebnis hatte sich in meinem Unterbewusstsein eingenistet.

Bronze-Stiltest – wie erreiche ich mein Ziel?

Alleine beim Gedanken an den im Dezember geplanten Test zu gehen, bekam ich schon die Krise. Da ich aber den ganzen Sommer bereits an den Schritten und an der Kür gearbeitet hatte, habe ich mir in den Kopf gesetzt, dass ich antreten werde. Aber mit der Nervosität war ein Durchfallen vorprogrammiert, vorbereitet war ich ja genug.

Sporthygnose und mentale Werkzeuge...

Durch den bereits bestehenden Kontakt zu Ray Popoola aus anderen Gründen wurden mir Möglichkeiten durch Sporthygnose aufgezeigt (siehe Kasten). Ein Hypnosecoaching half mir, die nötige Konzentration und Ruhe im entscheidenden Moment wieder zu finden. Auch bekam ich mentale Werkzeuge mit auf den Weg, um mich in besonderen Fällen selber unterstützen zu können.

Eine Woche später war dann der Test. Ich war ruhig, hatte keine Nervosität, kein Zittern – einfach total entspannt. Ich fragte mich noch, wo das

gewohnte Zittern blieb, aber es kam nicht. In der Startposition machte ich noch einmal eine Atemübung, konzentrierte mich und lief meine Elemente einwandfrei und bestand den Test!

Blockaden lösen und sich selber coachen!

Nach meiner Erfahrung kann ich Ray Popoola's Coaching sehr empfehlen. Mit dem richtigen Set, Auflösung von Blockaden und Werkzeug, um sich selber zu coachen, findet man wieder seine Mitte und kann Topleistungen bringen – das Beste in sich aktivieren.

Die oft von Eltern verwendeten Sätze: «Reiss dich zusammen», «Vergiss, was war!», «Du kannst das doch!», helfen bei tief verankerten Blockaden nicht. Jeder verankert dies auf seine Weise. Und wenn die Angst da ist, findet sie meistens einen Weg, um uns einen Strich durch die Rechnung zu machen! Der Druck wird erhöht und die Spirale beginnt zu drehen. Ein selbstständiges «aus der Spirale kommen» ist selten möglich, und ein weiteres schlechtes Erlebnis ist vorprogrammiert.

Natürlich kann Ray Popoola mit seiner mindgroup® in Zürich keine Garantie abgeben, dass die nächste Prüfung bestanden wird. Arbeiten im mentalen Bereich sind immer ergebnisoffen. Aber mit den Hilfsmitteln und Methoden sind erhebliche Fortschritte erreichbar. Und statt hunderter Franken Startgelder für den gleichen Test zu zahlen, ist das Geld in diesem Fall für sich selber besser investiert!



Ray Popoola

- 1971 in Köln geboren & seit 1984 in der Schweiz
- dipl. Hypnosetherapeut & Ausbilder NGH
- Coach, Managementtrainer
- 25 Jahre Kampfkunst, 8 Jahre Ausbilder
- Betriebsökonom, Exec. MBA

Kontakt: www.mindgroup.ch
Stampfenbachstr. 42,
Zürich

Gründe für ein Hypnosecoaching

Umgang mit und Abbau von Wettkampfstress

- Abbau von Ängsten
- Rehabilitation nach Verletzungen
- Regeneration nach Wettkämpfen
- Reduzierung des empfundenen Leistungsdrucks
- Aufrufen von Motivation und Energie im richtigen Moment
- Visualisierung und Korrektur von Bewegungsabläufen

Ablauf eines Coachings

- Zielbesprechung
- erste Sitzung, 1 1/2 - 2 Std (Thematik analysieren, Vorgehen erläutern, erste Veränderungen werden etabliert)
- zweite Sitzung nach ca. 1-2 Wochen, ev. vor Ort
- weitere Sitzungen je nach Bedürfnis, um das Ziel vollends zu erreichen.
- In der Regel ca. 2-5 Sitzungen

Nachdem Ihr Veränderungsprozess weit genug integriert ist, werden Termine zur Nachkontrolle in 3, 6, 12 Monaten vereinbart. Wenn Ihre gewünschte Veränderung nachhaltig ist, haben Sie Ihr Ziel erreicht.



Vor dem Start herrscht immer grosse Nervosität, wenn die Eltern mit viel Engagement unter der Leitung von Iris Pellet den Kindern die Startnummern verteilen.

Achtung-fertig-los!

am 18. November

Jedes Jahr führt der ECHZ anlässlich dem «Goldigen Heuried Schlyfschue» (GHS) einen Sponsorenlauf durch. Kein Club kann auf einen Sponsorenlauf verzichten, ob im Fussball, Eishockey oder Eiskunstlaufen usw. Alle brauchen einen Sponsorenlauf!

Warum?

Der ECHZ-Sponsorenlauf ist für Euch sehr wichtig, alle Teilnehmenden profitieren davon. Freunde, Bekannte und Verwandte unterstützen die Läufer direkt. Jeder Franken kommt Euch zu gute. Dank diesem Beitrag können Aufwände bezahlt werden, welche sonst die Eltern finanzieren müssen. Jährlich an der Generalversammlung wird abgestimmt, wie wir diese Gelder für Euch am besten einsetzen können.

Wie funktioniert der Sponsorenlauf?

Die LäuferInnen fragen vor dem GHS so viele Personen wie möglich für eine Spende an. Der Spender kann wählen, ob er einen Pauschalbetrag oder einen Betrag pro Runde bezahlen möchte.

Bis am 8. November müssen die Sponsorenblätter abgegeben werden (im Briefkasten der Clubgarderobe).

Die ECHZ Clubleitung zählt auch dieses Jahr auf eine aktive Teilnahme und auf Eure volle Unterstützung, und denkt daran: Ihr macht es nur für Euch! Die besten 3 SponsorengeldsammlerInnen werden mit einem tollen Geschenk vom ECHZ belohnt.

Roger Amstutz, On-Ice



Die Läufer begeben sich zur Startlinie. Plötzlich die grosse Stille und es heisst: «seid ihr bereit»? Und wie jedes Jahr heisst es auch: «Achtung-fertig-los»!

Unter tosendem Applaus geben alle LäuferInnen Ihr Bestes, für die gute Sache.

Alle fühlen sich danach als Sieger, Hauptsache am Ziel angekommen.



- Schlittschuhe
- Eiskunstlauf-Eisen
- Eiskunstlaufröckli
- Strumpfhosen
- Schleifen
- Montage
- Reparaturen
- Accessoires und vieles mehr

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 13.00 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 18.30 Uhr

NEU NEU NEU
Wir vermieten
Eiskunstlauf-Schuhe
für alle Niveaus



VUK Figure Skating

Luterbachstrasse 16 4528 Zuchwil info@vukskating.ch www.vukskating.ch Tel. 032 685 82 82 Fax 032 685 82 83

Der Vorstand

persönlich

Lernen Sie die 7 Vorstandsmitglieder des ECHZ von einer anderen Seite kennen! Manche setzen sich schon viele Jahre für den Verein und die Organisation ein. Sie alle waren schon in ihrer Jugendzeit sportlich aktiv und haben in Vereinen mitgemacht. Heute sind sie bereit, der Jugend etwas «zurück zu geben» und sich für die sportliche Aktivität in Form von freiwilligen Führungsarbeiten

einzusetzen. Die Vorstandsmitglieder haben alle das gleiche Ziel: sie sind motiviert, Kinder, Jugendliche und Erwachsene für den Eislafsport zu begeistern und ihnen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung in sportlicher Form zu ermöglichen. Interessant dabei ist, dass fast sämtliche «Vorstandstöchter» (aktive oder ehemalige Läuferinnen des ECHZ) als Moniteure

bzw. J+S Leiter Breitensport leiten oder geleitet haben. Die Beteiligung am Clubleben konnte also durch ihre Eltern vorgelebt werden und wird hoffentlich noch manche Töchter und Söhne begeistern, sich dafür einzusetzen! Erwachsene Helfer für die Clubanlässe sind ebenfalls jederzeit willkommen – das ECHZ-Team freut sich auf eine gute Zusammenarbeit!

Die Vorstandsmitglieder bedanken sich an dieser Stelle ganz herzlich für Ihr Vertrauen.

Esther Zahnd

Präsidentin

seit 2006
für den
ECHZ tätig
Sternzeichen:
Waage
**Berufliche
Tätigkeit:**



Financial Contoller in einer
Medienagentur

Sport in der Jugendzeit:
Volleyball

Sportliche Betätigung heute:
Fitness, Skifahren, Wandern

Besondere Hobbies:
Musik (Querflöte), Reisen,
Lesen

**Darauf möchte ich nicht
verzichten:**
Familie, Freundschaften pflegen
und die schönen Seiten des
Lebens geniessen

Elisabeth Faoro

Vizepräsidentin

seit ca. 1994
für den
ECHZ tätig
Sternzeichen:



Schütze

Berufliche

Tätigkeit:

Oekonomin

Sport in der Jugendzeit:

Leichtathletik, Handball

Sportliche Betätigung heute:

Wandern, Velofahren

Besondere Hobbies:

Reisen, Lesen

**Darauf möchte ich nicht
verzichten:**

Meine Familie und Freunde

Markus Stoll

TK-Chef

seit 2010 für
den ECHZ
tätig
Sternzeichen:



Steinbock

Berufliche

Tätigkeit:

Verkaufsleiter im Aussendienst

Sport in der Jugendzeit:

Handball, Skifahren, Velofahren

Sportliche Betätigung heute:

Biken, Skifahren

**Darauf möchte ich nicht
verzichten:**

Auf etwas Feines vom Grill

Sandra Müller

Kassierin /
Webmaster

seit 1998 für
den ECHZ
tätig (mit 2
Jahren Un-
terbruch)



Sternzeichen:
Steinbock

Berufliche Tätigkeit:

Pharmaassistentin

Sport in der Jugendzeit:

Artistik

Sportliche Betätigung heute:

Hundesport

Besondere Hobbies:

Guggenmusik, Nähen, Kino

Darauf möchte ich nicht

verzichten:

Auf den Züricarneval, Guggen-
musik und meine Familie

Regula Häusler

Breitensport

seit 2007 für
den ECHZ
tätig
Sternzeichen:



Schütze

Berufliche

Tätigkeit:

Detailhandelsfrau

Sport in der Jugendzeit:

Eiskunstlauf, Schwimmen

Sportliche Betätigung heute:

AquaFit, Schwimmen, Golf

Besondere Hobbies:

Lesen, Nähen, Kochen

Darauf möchte ich nicht

verzichten:

Meine Familie und mein
iPhone

Gabriela Gull

HeuriedNews
Presse

seit 2006 für
den ECHZ
tätig
Sternzeichen:



Waage

Berufliche

Tätigkeit:

Kaufm. Angestellte

Sport in der Jugendzeit:

Badminton, Leichtathletik,

Skifahren

Sportliche Betätigung heute:

Pilates und Hund Kiro

Besondere Hobbies:

Motorrad-Touren, Skifahren,

Fotografieren, Nähen

Darauf möchte ich nicht

verzichten:

Starke Motoren und ein Glas

Wein mit Freunden

Roger Amstutz

On-Ice /
Off-Ice

seit 2010 für
den ECHZ
tätig
Sternzeichen:



Widder

Berufliche

Tätigkeit:

Geschäftsleiter einer

Internationalen Transportfirma

Sport in der Jugendzeit:

Squash

Sportliche Betätigung heute:

Outdoor Walking

Besondere Hobbies:

Leider zuwenig Zeit für weite-
re Hobbies

Darauf möchte ich nicht

verzichten:

Ein gutes Glas Wein in einer

geselligen Runde

VORSTAND

Präsidentin	Esther Zahnd	presi@echz.ch
Vizepräsidentin	Elisabeth Faoro	ela_faoro@bluewin.ch
TK-Chef	Markus Stoll	tk.chef@echz.ch
On-Ice	Roger Amstutz	on-ice@echz.ch
Off-Ice	Roger Amstutz	off-ice@echz.ch
HN/Presse	Gabriela Gull	fotos@echz.ch
Kassierin	Sandra Müller	finanzen@echz.ch
Webmaster	Sandra Müller	webmaster@echz.ch
Breitensport	Regula Häusler	hauslerr@bluewin.ch

TECHNISCHE KOMMISSION

TK-Chef	Markus Stoll	tk.chef@echz.ch
Testorganisation/ Lizenzen	Elisabeth Faoro	ela_faoro@bluewin.ch
Wettkampfmeldungen	Beatrice Veenemans	contest@echz.ch
Veranstaltungen (Koordination)	Rebecca Trepp	rebe71@hispeed.ch
Veranstaltungen	Bogusia Lewicki	bogusia@hotmail.com
Koordination Rechnungsbüro/ Preisrichterbetreuung	Daniela Keller	lola.keller@bluewin.ch
Glatteistag/ Schaulaufen	Alessandra Calleri	alescrofani@libero.it

SEKRETARIAT

Administration und Mitgliederverwaltung	Marco Calleri	sekretariat@echz.ch
--	---------------	---------------------

SPORTZENTRUM HEURIED

Betriebsleiter	Roland Bächler	roland.baechler@zuerich.ch
Stellvertreter	Michael Bianchera	michael.bianchera@zuerich.ch

Sportzentrum Heuried, Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich

RESTAURANT IM SPORTZENTRUM

Pächterin: Marlies Locarnini mlocarnini@uitikon.ch
Reservationen 079 819 04 46
Öffnungszeiten:
 Mo ab 14.00h, Di-Fr. ab 09.00 - 11.45h Vorraum mit Automatenverpflegung
 ab 11.45h ist das Restaurant geöffnet. Sa 8.30 - 21.00h, So 10.15 - 19.00h

SPORTMEDIZINISCHE BETREUUNG

Uniklinik Balgrist move>med
 swiss sports medical center
 info@movemed.ch, www.movemed.ch
 Forchstrasse 317, 8008 Zürich, Tel. 043 499 15 00, Fax 043 499 15 49

MITGLIEDSCHAFTEN

Der Eislauf-Club Heuried-Zürich ist Mitglied bei:
 SEV Schweizerischer Eislauf -Verband
 KZEV Kantonal Zürcherischer Eislauf -Verband
 SZEZ Stadtzürcher Eislauf -Verband
 VERSA Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

LIZENZEN SEV

Lizenzausweis (ab Kat. Interbronze): Gültig vom 1.4.2011 bis 30.5.2012
 (14 Monate), muss jährlich erneuert werden.
 Lizenzgebühren: Erstlizenz Fr. 200.- / jährliche Gebühr Fr. 100.- (Erneuerung) /
 Clubwechsel Fr. 100.-
 Ein Lizenzgesuch kann bei www.swissiceskating.ch heruntergeladen oder über
 den Club bezogen werden.

CLUB-GARDEROBE

Der ECHZ bezahlt die Miete der Garderobenkästen aus dem Sponsoren-
 laufgeld. Jede(r) LäuferIn hat Anspruch auf einen Kasten. Die altersgemässe
 Zuteilung der Abteile erfolgt gemäss Beschilderung in der Clubgarderobe
 (bitte bei Kästchenreservation berücksichtigen). **Männern (auch begleitenden
 Vätern und Brüdern) ist der Zutritt nur im ersten Abteil gestattet.**

Der ECHZ bedankt sich bei allen Inserenten. Der Vorstand bittet die Club-
 mitglieder, diese Firmen beim nächsten Einkauf oder Auftrag zu berücksichtigen.



Albisriederstrasse 342
 8047 Zürich
 Telefon 044 492 35 31
 Inhaber: A. Huber & Söhne

Voitsport

Gratis Parkplätze
 kontakt@voitsport.ch
www.voitsport.ch



PINS

**Pokale, Medaillen
 Zinnwaren, Gravuren**

Arthur Gross AG
 Idaplatz 8, 8003 Zürich
 Tel. 044 451 32 44
 Fax 044 451 22 51

gross@arthurgross.ch www.arthurgross.ch
 4 eigene P vor dem Laden

EIS-TRAINERINNEN**Irene Ruetz, dipl. Eislauflehrerin SELV**

Wegackerstrasse 20, 8041 Zürich
 Telefon 044 382 32 50, Mobile 079 446 71 46
 irene.ruetz@zurich.ch
 • Phil I Sportpsychologie Uni Zürich • Läuferin
 Eiskunstlauf und Synchronized Skating • J+S Leiterin
 • Silber-Kür-Test • seit 1991 beim ECHZ
 • Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in den Sprachen D/E/I/F

**Marlys Standing, dipl. Eislauflehrerin SELV**

Isengrundstrasse 13, 8134 Adliswil
 Telefon 044 710 33 64, Mobile 079 617 52 42
 marlysstanding@hotmail.com
 • J+S Leiterin • A- und Beratungstrainerin mit Gold-Test • 1969 Bronzemedaille an der Elite-Schweizermeisterschaft • seit 1981 beim ECHZ
 • Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in den Sprachen D/E/I/F

**Patricia Straub, dipl. Eislauflehrerin SELV**

In der Brunnmatt 1, 8103 Unterengstringen
 Mobile 079 679 03 17
 patricia.straub@gmx.net
 • J+S Experte • 1976 Silbermedaille an Junioren Schweizermeisterschaft • Eiskunstlauf Silber- • Kür- und Pflicht-Test • seit 1982 beim ECHZ
 • Unterricht in Eislauf, Eiskunstlauf und Eistanz in den Sprachen D/SP/I/F/E

**Martina Werder, Eislauflehrerin**

Bergstrasse 3, 8953 Dietikon
 Mobile 079 519 28 78,
 martina_werder@hotmail.com
 • J+S Coach • Eiskunstlauf Intersilber Kür-Test, Intergold Stil-Test • Kaufmännische Angestellte
 • 1997-2008 + ab 2012 beim ECHZ • Unterricht in Eislauf, Eiskunstlauf und Laufstil in D/E/F/SP

**Claudia Faoro, Eislauflehrerin**

Wegackerstr. 21, 8041 Zürich
 Mobile 079 384 09 14
 cfaoro@yahoo.de
 • J+S Leiterin • Eiskunstlauf Intersilber Kür-Test
 • Juristin • Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in den Sprachen D/E/I/F • seit 1990 beim ECHZ

OFF-ICE-TRAINER**Jacqueline Wyss, Ballett und Tanz**

Wängistr. 5, 8142 Uitikon-Waldegg
 Mobile 079 271 17 72, jacqueline.wyss@uitikon.ch
 Sprachen D/F/E/I
 • Ballettausbildung am Opernhaus ZH • Ausbildungen Jazz-Ballett, Modern Dance • 8 Jahre Mitglied des Schweiz. Fernsehalletts • Choreografierte Modeschauen, div. Bühnen-Engagements im In- und Ausland • seit 2012 beim ECHZ

**Torben Schade, Kondition**

Im Sträler 5, 8047 Zürich
 Telefon 078 956 29 03, torbenschade@gmx.de
 • Trainer Leistungssport • Swiss Olympic mit eidg. Fachausweis • Dipl. Sportlehrer • Aktiver Zehnkämpfer bis 1996, u.a. zweifacher deutscher Meister Kat. Jugend • Studium Sport und Sportwissenschaften an der CAU Kiel • Leichtathletiktrainer seit 1997 • seit 2008 beim ECHZ

**Raluca Ciulei, Kondition**

Langgrütstr. 178, 8047 Zürich
 Telefon 076 708 60 09, raluca.ciulei@gmail.com
 • Professionelle WTA-Tennis-Spielerin aus Rumänien
 • Bachelor of applied science Engineering
 • Erteilt Tennis-Unterricht in Zürich
 • z.Zt. Mathematik-Studium an der ETH Zürich
 • seit 2011 beim ECHZ

J+S LEITER / MONITEURE (BREITENSORT)

Martina Werder, J+S Coach, Gesamtleitung: martina_werder@hotmail.com

Regula Häusler, Elterninformation Breitensport: haeuslerr@bluewin.ch

J+S-Leiter: Claudia Faoro, Uschi Müller

Moniteure: Claudia Faoro (Leitung Samstag), Regula Häusler, Lilli Locarnini, Michelle Müller, Chiara Rupff, Valentina Solis, Flavia Stoll, Marie Tran, Corinne Zahnd, Melanie Zumbühl

Ersatzmoniteure: Carmen Gull, Nadine Häusler, Germaine Heri

Fragen im Zusammenhang mit den Breitensport-Kursen stellen Sie bitte per Mail oder persönlich während den Kursen an Martina Werder oder Regula Häusler. Besten Dank

CHOREOGRAFIN**Yael-Sara Schmid, Choreographin STV**

Stationsstrasse 47, 8907 Wettswil
 Telefon 043 818 70 05, Mobile 079 652 01 03
 ys.schmid@gmx.ch
 • Dipl. Psychomotoriktherapeutin EDK • J+S Leiterin
 • Silber-Kür-Test • ehemalige Läuferin des ECHZ
 • seit 2003 beim ECHZ • Unterricht zur Erarbeitung der Kür-, Kurz- und Laufstilprogramme in den Sprachen D/E/F

Wir empfehlen uns für
 warme und kalte Snacks!

Bistro im Heuried

Sportzentrum Heuried, Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich
 Tel. 044 455 51 74, Fax 044 491 26 52



Oktober	Sa.	06.10.2012		Eröffnung des Sportzentrum Heuried
		<i>08.10. - 20.10.2011</i>		<i>Herbstferien der Stadt Zürich</i>
	Mo.	22.10.2012	18.15 - 19.15	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen B
	Mo.	22.10.2012	19.15 - 20.15	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen A
	Mo.	22.10.2012	20.15 - 21.00	Moniteurkurs im Sportzentrum Heuried (obligatorisch)
	Di.	23.10.2012	10.00 - 10.45	Beginn Clubtraining Eistanz Erwachsene
	Mi.	24.10.2012	13.00 - 14.30	Neueinschreibungen und Beginn Clubtraining Breitensport
	Mi.	24.10.2012	15.00 - 16.00	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen D
	Mi.	24.10.2012	16.00 - 17.00	Beginn Clubtraining Leistungsgruppen C
November	Sa.	27.10.2012	09.15 - 10.00	Neueinschreibungen Clubtraining
	Mo.	29.10.2012	20.15 - 21.00	Beginn Clubtraining SEV Hobbygruppe/Erwachsene
	So.	11.11.2012	10.00 - 18.00	1. Glatteistag des Sportamts der Stadt Zürich
	So.	18.11.2012		«Goldige Heuried Schlyfschue» und Sponsorenlauf
Dezember	Sa.	24.11.2012		Talent-Eye
	Di.	18.12.2012		SEV-Test (Interbronze/Bronze/Sternlittest 4*)
	Mi.	19.12.2012		Sternli-Test (0* - 3*)
		<i>21.12.2012 - 05.01.2013</i>		<i>Weihnachtsferien der Stadt Zürich</i>
Januar	So.	06.01.2013	10.00 - 18.00	2. Glatteistag des Sportamts der Stadt Zürich
	Sa.	19.01.2013		Sternli-Test (0* - 3*)
	Di.	22.01.2013		SEV-Test (Interbronze/Bronze/Sternlittest 4*)
	So.	27.01.2012		Stärnli-Cup (inkl. Clubmeisterschaft für Sternli)
Februar	Sa.	02.02.2013		Zürcher Stadtmeisterschaft (inkl. Clubmeisterschaft für SEV)
	Mi.	06.02.2013		Sternli-Test (0* - 4*)
		<i>11.02. - 23.02.2013</i>		<i>Sportferien der Stadt Zürich</i>
	Di.	26.02.2013		SEV-Test (Interbronze/Bronze/Sternlittest 4*, provisorisch)
März	Sa.	02.03.2013		Sternli-Test (0* - 3*, provisorisch)
	Mi.	06.03.2013	14.00 - 17.00	Hauptprobe Schaulaufen
	Fr.	08.03.2013		1. Schaulaufen (Besammlungszeit gem. sep. Info)
	So.	10.03.2013		2. Schaulaufen (Besammlungszeit gem. sep. Info)
	So.	10.03.2013	18.00	Ende Eissaison 2012/2013

**Alle aktuellen
Zeitangaben siehe:
www.echz.ch**

Termine Schweizermeisterschaften

13. bis 15.12.2012	Elite	Genf
05. bis 06.01.2013	Junioren/Senioren B	Biasca
12. bis 13.01.2013	Nachwuchs	La Chaux-de-Fonds
08. bis 10.02.2013	Jugend + Mini	Herisau

FÜR EINEN KULINARISCHEN GENUSS

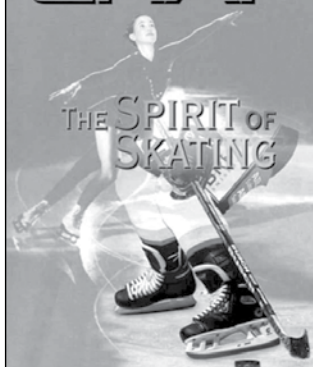


RESTAURANT OBERES TRIEMLI

SEIT 153 JAHREN UND 5 GENERATIONEN

WWW.OBERES-TRIEMLI.CH 044/463 10 25

GRAF



SCHLITTSCHUH-SERVICE

Schleifen und Anpassen
von Kunstlauf- und Eis-
hockey-Schlittschuhen

MARTIN KAUL

Kunsteisbahn KEK

8700 Küsnacht ZH

079 / 225 15 30