



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Liebe Mitglieder

Mit diesem E-Mail möchten wir Sie gerne über unsere Off-Ice-Kurse für die Vorsaison informieren. In Übereinstimmung mit dem Vorstandsziel das Off-Ice-Programm zu erweitern, gibt es eine Reihe neuer Kurse im Angebot.

Off-Ice-Training ist eine wesentliche und oft unterschätzte Komponente für den Erfolg im Eiskunstlauf. Wir hoffen, dass durch die Erweiterung des Off-Ice-Angebotes mehr ECHZ-EiskunstläuferInnen Kurse finden, die ihren Bedürfnissen und ihrem Zeitplan entsprechen. Ob neu oder etabliert, alle angebotenen Kurse werden von hochqualifizierten Lehrern unterrichtet, die eine Leidenschaft für die Arbeit mit jungen EiskunstläuferInnen haben.

Die Kurse werden nur stattfinden, wenn eine ausreichende Teilnehmerzahl registriert ist. **Daher bitten wir Sie, sich so schnell wie möglich zu registrieren, spätestens jedoch bis zum 18. August.**

Bei Fragen oder Feedback zögern Sie bitte nicht uns zu kontaktieren an: off-ice@echz.ch.

ECHZ Vorstand



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Vorsaison Off-Ice Kurse

Zeitraum: 20.August bis 6.Oktober

Preis: CHF 105/Vorsaison Kurs

(Alle Kurse dauern eine Stunde)

TANZ:

Ballett mit Sergiy Kirichenko

(www.kirichenko-ballet.ch)

Mittwoch 13.30 Uhr (Mittelstufe ab 8 Jahren), 14.30 Uhr (Alter 7 und jünger)

Donnerstag 17.00 Uhr (Anfänger 7-11 jährig)

Samstag 12.00 Uhr (Mittelstufe bis Fortgeschrittene ab 10 Jahren)

Durch regelmässiges und konsequentes Balletttraining verbessern die Kinder Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Konzentration und Ausdauer. Der Ballettunterricht besteht aus der Erarbeitung einer korrekten Balletttechnik an der Stange, aus Stretching, Balanceübungen, Choreographien und Sprungkombinationen. Spass kommt dabei auch nicht zu kurz. Neben dem Ballett sind auch Übungen aus dem Pilates, Gymnastik und Dehnung inbegriffen.

Zeitgenössischer Tanz mit Noemi di Gregorio

(www.noemidigregorio.com)

(für SportlerInnen Alter 12+ ODER Eiskunstlauf Test Nuevo Bronze+)

Montag, 19.45 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr

Diese besonders für den Eiskunstlaufsport entwickelte Tanzstunde hat das Ziel, die Performance der AthletInnen auf dem Eis zu verbessern. Wir arbeiten daran, die Ausdruckskraft, Musikalität, Bewegungsqualität und Kreativität der SportlerInnen zu verbessern. Spass kommt dabei auch nicht zu kurz.

Der Kurs vereinigt Modern Dance, Hip Hop, Gaga und Floorwork zu einem Stil. Auch kurze Improvisationssequenzen sind Teil des Programms.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



KONDITIONS- UND KRAFTTRAINING:

Konditionstraining mit Inna Stanley

(www.fit-tastic.com)

Montag, 16.30 Uhr

Mittwoch, 15.30 Uhr (Nuevo Bronze+)

Mit ihrem hochgradig motivierenden und inspirierenden Stil hilft Inna den EiskunstläuferInnen, ihre Kraft, Ausdauer und mentale Stärke, die sie brauchen, um ihre Ziele auf und neben dem Eis zu erreichen. Mit dem Motto "safety first" hilft Inna den LäuferInnen auch Verletzungen zu vermeiden.

Konditions-/Krafttraining mit Torben Schaden und Steve Furrer

Dienstag, 17.15 Uhr (Steve – Konditionstraining Alter 12 und jünger)

Donnerstag, 17.00 Uhr (Torben - Krafttraining, Alter 14+),

Samstag, 9.45 Uhr, 10.45 Uhr (Torben – Konditionstraining)

Die wichtigste Voraussetzung, um Spass am Eiskunstlaufen und dadurch auch Erfolg zu haben, ist die Gesundheit des Athleten. Aus diesem Grund stehen die Verletzungsprophylaxe sowie das Schaffen von Grundlagen für das Eistraining an oberster Stelle. Konditions- und Krafttraining bringen die Explosivkraft für die Sprünge, sowie die Ausdauer für die Kür.

WEITERES OFF-ICE-TRAINING:

Sprungtraining mit Patricia Staub

Montag, 17.30 Uhr (Nuevo ab Interbronze)

Mittwoch, 17.00 Uhr (Nuevo Sternli)

Wusstest Du, dass das regelmässige Üben ausserhalb der Eisfläche die Kontrolle, Höhe und Haltung von Sprüngen auf dem Eis verbessert? Das Springen aus dem Stand auf dem Boden schafft zusätzliche Kraft in den Beinen, da man ohne Schwung den man auf dem Eis holt, arbeiten muss. Off-Ice-Sprünge sind auch eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Kontrolle und Sprungdrehung zu verbessern.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Zumba mit Fabrizio Urso

Mittwoch, 18.00 Uhr

Zumba – was ist das? Beim Zumba handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Beim Zumba muss keine komplizierte Choreographie einstudiert werden, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.

Beim Zumba werden die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Flamenco, Tango oder Mambo ausgeführt. Im Gegensatz zu einem klassischen Tanzkurs werden beim Zumba jedoch nicht die Takte gezählt, sondern man bewegt sich der Musik entsprechend. Zumba baut Kraft und führt gleichzeitig zu guter Laune!