

## Informationen Erwachsenenkurs 2023/24

### Fortgeschrittene

- Daten/Zeiten** 10 Mal am Mittwoch, erstmals am 15. November bis 31. Januar 2024 von 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr – durch die flexible Eisreinigung der Kunsteisbahn kann sich der Start und das Ende vom Kurs um wenige Minuten verändern.
- Voraussetzung:** Fortgeschrittene, die bereits Grundkenntnissen des Eislaufens erlernt haben, übersetzen vorwärts + rückwärts Grobform, bremsen und ihre Grundlagen im Eislaufen festigen und vertiefen möchten. Je nach Niveau sind auch bereits erste Sprünge und Schrittfolgen sowie Pirouetten Kursinhalt.
- Gruppe/ Durchführung** 5 – 8 Teilnehmende  
Kurs wird ab mindestens 5 Teilnehmenden durchgeführt
- Erster Kurstag**
- 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, Nadiya Wäfler, erwartet Sie auf dem Ausseneisfeld.
- Ausrüstung** Der Erwachsenenkurs findet auf dem überdachten, öffentlichen Ausseneisfeld statt. Ideal ist folgende Ausrüstung:
- Dem Wetter entsprechende Kleidung
  - Keine dicke Skijacke, besser eine warme Fleece Jacke, in der man sich gut bewegen kann
  - Stirnband/Mütze 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: 27.12.23 und 03.01.2024
- Abmeldungen bei Krankheit oder im Verhinderungsfall können direkt an die Kursleiterin, Frau Wäfler per Mail ([nadiya.waefler@hotmail.com](mailto:nadiya.waefler@hotmail.com)) oder per SMS unter 079 608 66 00 gemeldet werden.
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmer/-innen. Der ZEV übernimmt keine Haftung.