



Dübendorf, im Januar 2012

Beiblatt Basispakete 1 - 3: Eislauf-Trainingscamp Sommer 2012 in Bellinzona

- Basispaket 1 Eislaufen, *Teststand: 1.-2. Stern*

Kosten ca. 500 Fr. pro Woche

Das Wochenpaket von Montag bis Samstag (ca. 9 Uhr bis ca. 14 Uhr) ist obligatorisch und beinhaltet folgende Lektionen:

- 5 Tage Eis, 3 mal 2 Stunden, 2 mal 1.5 Stunden
- 2 mal Ballet - 3 mal Trockentraining
- 1 Lektion pro Tag (20 min)
- 1 Gruppenlektion pro Tag (30 min) Trainer werden täglich gewechselt

- Basispaket 2 Eislaufen, *Teststand: 3. Stern*

Kosten ca. 600 Fr. pro Woche

Das Wochenpaket von Montag bis Samstag ist obligatorisch und beinhaltet folgende Lektionen:

- 5 Tage Eis, 3 mal 2 Stunden, 2 mal 1.5 Stunden
- 2 mal Ballet - 3 mal Trockentraining
- 1 Lektion pro Tag (20 min)
- 1 Gruppenlektion pro Tag (30 min) Trainer werden täglich gewechselt
- 3 mal in der Woche Aufwärmen und Stretching Klassen je (15 / 20 min)
- 2 Lektionen Choreographie (30 min)

- Basispaket 3 Eislaufen, *Kaderläuferinnen*

Kosten ca. 600 Fr. pro Woche

Das Wochenpaket von Montag bis Samstag ist obligatorisch und beinhaltet folgende Lektionen:

- 6 Tage Eis je 2 Stunden
- 2 mal Ballet - 3 mal Trockentraining
- 1 Lektion pro Tag (20 min)
- 1 Gruppenlektion pro Tag (30 min) Trainer werden täglich gewechselt
- 3 mal in der Woche aufwärmen und Stretching (15 min)

(Änderungen vorbehalten)

Kontakt: Silvio Regli, silvio.regli@dec.skating.ch, Handy: 079 312 66 46

DÜBENDORFER EISLAUFCLUB DEC

Postfach 651, 8600 Dübendorf

Internet:
Email:

www.dec.skating.ch
info@dec.skating.ch