

## Athletik und Ballett beim TEC Waldau

Liebe Eislaufeltern,

der TEC Waldau bietet seinen Mitgliedern zusätzlich zum Vereinstraining auf dem Eis, ein "off-ice-Trainingsprogramm" in Form von Athletik und Ballett an, da "off-ice-Training" ein wichtiger Bestandteil des Eiskunstlaufens ist, der die Leistungssteigerung auf dem Eis wesentlich unterstützt und fördert.

Im **Athletik** geht es neben den eislaufspezifischen Übungen, vor allem um das Trainieren und Ausbauen der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten (z.B. Reaktions-, Kopplungs-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit etc.), die sehr wichtig für die Bewegungsabläufe auf dem Eis sind. Auch altersgerechtes Sprung-, Kraft- und Schnelligkeitstraining beinhaltet das Training.

Im **Ballett** steht nicht nur das klassische Ballett im Vordergrund, sondern auch das allgemeine Beweglichkeitstraining. Durch das Üben von Bewegungsgrundlagen an der Ballettstange und der visuellen Korrektur mittels des Spiegels, werden Beweglichkeit, Körperspannung und Körpergefühl für das Eiskunstlaufen geschaffen. Ebenso wird hier in Form von Tänzen und Choreografien (Jazztanz) zu unterschiedlicher Musik die künstlerische Ader gefördert.

Dieses "off-ice-Programm" findet im Mehrzweckraum (1.Stock) der Eisswelt Stuttgart statt. Sie können frei wählen, ob Sie beide oder nur eines dieser Angebote in Anspruch nehmen möchten. Die Kosten betragen jeweils 120€ pro Jahr.

**Eine Schnupperstunde vor der Anmeldung ist natürlich möglich!**

---

### Anmeldung

Hiermit möchte ich mein Kind \_\_\_\_\_ zum

#### **Athletik**

Donnerstag 17.00 Uhr  Samstag 9.00 Uhr

#### **Ballett**

Dienstag 15.00 Uhr  Samstag 9.50 Uhr  
(aktuell ist diese Gruppe voll!)

anmelden.

Name: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_