

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 Athletiktraining.

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" leiten unsere Trainerinnen Frau Hilkevitsch (Athletik) und Frau Wieder (Ballett). Es findet im Mehrzweckraum der Eisswelt Stuttgart statt. Sie können frei wählen, ob Sie beide oder nur eines dieser Angebote in Anspruch nehmen möchten. Die Kosten betragen 120€ pro Jahr für Ballett und 120€ pro Jahr für Athletik. Falls Sie bzw. Ihr Kind Interesse an diesem Angebot haben bzw. hat, können Sie sich hiermit gerne anmelden. Eine Schnupperstunde vor der Anmeldung ist natürlich möglich.

Anmeldung

Hiermit möchte ich mein Kind _____

zum

- Athletik**
Vorsaison: samstags 11Uhr
Hauptsaison: samstags 10Uhr

- Ballett**
Vorsaison: donnerstags 16.10Uhr für Anfänger/ 17Uhr für Fortgeschrittene
Hauptsaison: donnerstags 15Uhr für Anfänger/ 17Uhr für Fortgeschrittene

anmelden.

Name: _____

Email: _____

Datum/Unterschrift: _____