

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 **Athletiktraining** 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 **Balletttraining** 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 Tänzchen 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 Eiswelt 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:

Name des Kindes: _____

Ballett:	Dienstags	
<input type="checkbox"/>	Anfänger bis ca. 8 Jahre	16.00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Fortgeschrittene ab ca. 9 Jahren	17.00 Uhr
Athletik:	<input type="checkbox"/>	Vorsaison bis 10.Oktober samstags 11.10 Uhr
		Hauptsaison ab 10.Oktober samstags 10.00 Uhr

Diese Anmeldung bitte ausgefüllt bei Frau Hilkevitsch abgeben.

Bitte beachten Sie, diese Anmeldung ist verbindlich!

Mit sportlichen Grüßen,

Das TEC Waldau Team