

# Familien Sommer 2024

## Eislaufen im Sommer

Datum:	Zeit:	Für wen:	Wo:	Anmeldung u. Kontakt	Veranstalter:
<b>Kurs A – 5 Tage:</b> 12.08.-16.08.2024	<b>14:25-15.15 Eistraining</b> 15:15-15:30 Pause <b>15:30-16:00 Athletiktraining</b> <b>für EisläuferInnen</b>	Mädchen und Buben, 4-9 Jahre	Messeeishalle 6, Dornbirn	Sladi Schranz , <a href="mailto:sladjana.ferrari@hotmail.com">sladjana.ferrari@hotmail.com</a> , Tel. 0680/1189204, <a href="http://www.eislaufverein-dornbirn.at">www.eislaufverein-dornbirn.at</a> , Mindestteilnehmer: 8 pro Kurs	Eislaufverein Dornbirn
<b>Kurs B – 5 Tage:</b> 19.08.-23.08.2024	<b>14:25-15.15 Eistraining</b> 15:15-15:30 Pause <b>15:30-16:00 Athletiktraining</b> <b>für EisläuferInnen</b>				

Mitzubringen:	Eislaufschuhe:	Pause:	Beschreibung Angebot:	Kosten:
Für das Eistraining: Elastische Hose, Leggings etc., Jacke langarm, Handschuhe, Stirnband, Mütze oder Helm (wer ganz sicher sein möchte). Sportbekleidung für das Athletiktraining, Turnschuhe mit heller Sohle oder Hallenschuhe.	Sehr gute Eislaufschuhe können kostenlos beim Eislaufverein Dornbirn für den Kurs ausgeliehen werden .	Bitte Wasserflasche und bei Bedarf kleinen Snack mitbringen.	Eislaufen im Sommer? Ein toller Kontrast zu allen Outdoor Aktivitäten während der wärmsten Jahreszeit! Nach dem großen Erfolg in den letzten Jahren, bietet der Eislaufverein Dornbirn auch wieder im Sommer 2024 Kurse an. Diese schöne und ästhetische Sportart fördert die Motorik, die Koordination, Ausdauer, Disziplin und stärkt das Selbstbewusstsein. Ein altersgerechtes Athletiktraining runden dieses Angebot ab. Das Training wird von geprüften und qualifizierten Trainer/Innen und Übungsleiter/Innen durchgeführt. Ziel soll in erster Linie das sichere und freie Eislaufen, ohne Hilfsmittel, sein. Eislaufspezifische Übungen wie das Vor- und Rückwärtslaufen, Bremsen, erste Bogen durch einen Parcour und Drehungen auf zwei Beinen, werden ebenso erlernt. Wer sein Können noch vertiefen und ganz viel Neues dazu lernen möchte, kann sich bereits Mitte September zur Saison 2024/25 anmelden. Wir freuen uns auf dich !	Kurs A: € 80,-- Kurs B: € 80,--