

Wöchentlicher Trainingsplan:

	Montag	Freitag	Samstag
18	<p>18:00 - 18:50 Lorena <b>AF/FG</b> FG: 6 AF: 1 plus neue</p>	<p>18:00 - 18:55 Sylvia <b>1*</b> 13 Kinder</p>	<p>18:15-18:45 Nadine <b>OFF ICE</b> <b>2*-B</b></p>
19	<p>18:55 - 19:50 Lorena <b>2*</b> 2*: 8 Kinder</p>	<p>18:55 - 19:50 Sylvia <b>3*</b> 3*: 5 Kinder</p>	<p>18:55 - 19:50 Nadine <b>4*-B</b> 4*-B: 7 Kinder</p>
20		<p>18:00 - 18:55 Nadine <b>AF</b></p>	<p>18:00 - 18:55 Sylvia <b>2*</b> 8 Kinder</p>
		<p>18:00 - 18:55 Lorena <b>1*/FG</b></p>	<p>08:00 - 08:55 Eis auf Voranmeldung <b>8 Tage vorher</b></p>
			<p>08:00 - 08:55 Choreo u. Privat Gäste</p>
			<p>08:30 - 10:15 Ramona <b>Wettkampf Training</b> 20 min Aufwärmen 55 min Eistraining 20 min. Stretching</p>
			<p><b>2* -B</b> Choreo u. Privat Auf Voranmeldung</p>

Abkürzungen: AF = Anfänger, FG = Fortgeschrittene, IB = Interbronze, B = Bronze

Saisonplanung Training:

Saison dauert vom 16. August 2021 bis 02. April 2022

- 09. August: Choreo Woche für Kür ab Niveau 2\*
- 27. Aug: Schnupperkurse
- 30. Aug. Schnupperkurse
- 04. Sept: Grillplausch
- 26. Sept: Clubbörse, Clubfoto mit allen LäuferInnen und Elterninfo
- 09. Okt. bis 24. Okt. Herbstferien

Saisonplanung Anlässe:

- 08. Aug. bis 09. Aug. 2021 SEV-Test Intersilber bis Gold in Flims (es werden Helfer benötigt)
- 09. Dez. bis 12. Dez. Flimser Trophy (es werden Helfer benötigt)
- 23. Dez. bis 05. Dez. Weihnachtsferien
- 30.12 / 02.01 / 04.01. Weihnachtskurse (auch für Feriengäste)
- 15. Jan. Rundenlauf
- 11. März Sternli - Tests
- 02. April Schaulaufen und Abschlussfest

Saisonplanung Wettkämpfe:

- 22 . Okt . bis 24 . Okt . 2021: Montalin Cup Chur (Swiss Cup; ab 1. \*)
- 09 . Dez. bis 12. Dez. 2021: Flimser Trophy (Swiss Cup; ab 1. \*)
- 29 . Jan . 2022: Glärnischcup Glarus (Swiss Cup; ab 1. \*)
- 05 . März . bis 06 . März . 2022: Swiss Cup Widnau (Swiss Cup; ab 1. \*)

Choreo- und Privattraining:

Die Choreografien für die Kür-Programme ab 2\* werden in Privatstunden eingeübt und individuell bezahlt. Meist sind dies halbe Lektionen à 25min. Das gleiche gilt für private Techniktrainings.

Die Trainingszeiten werden dirket und individuell zwischen Läuferinnen und Trainerinnen abgesprochen. Vorzugsweise finden sie in den vorgesehenen Zeitfenstern gemäss Trainingsplan statt. In der Zwischensaison im April und Juni kann in der Eishalle Chur trainiert werden, ab Juli ist in Flims wieder Eis.

Kontakt Trainerinnen:

- |                          |                    |  |
|--------------------------|--------------------|--|
| Sylvia Wyss              | Tel. 077 420 49 67 | <a href="mailto:svy_wyss@bluewin.ch">svy_wyss@bluewin.ch</a>               |
| Nadine Locher            | Tel. 079 615 24 37 | <a href="mailto:nadine.locher@bluewin.ch">nadine.locher@bluewin.ch</a>     |
| ...                      | ...                | ...  |
| Lorena Wyss              | Tel. 077 476 52 14 | <a href="mailto:lorenawyss@hotmail.ch">lorenawyss@hotmail.ch</a>           |
| Ramona Barnbeck (Choreo) | Tel. 076 443 03 06 | <a href="mailto:figure-skating@barnbeck.ch">figure-skating@barnbeck.ch</a> |

Kontakt EC Flims-Surselva:

- |   |  |
|---|--|
| <b>Elternkontakt:</b> Alexandra Peng                    | 079 637 77 13  |
| <b>Koordinatorin Anlässe:</b> Alexandra Peng            | <a href="mailto:alexandra.peng@gmx.ch">alexandra.peng@gmx.ch</a>         |
| <b>Clubbörse (Kleider und Schuhe):</b> Riccarda Knöpfel | Tel. 079 563 51 18   |
|   | <a href="mailto:r.voegelin@gmx.ch">r.voegelin@gmx.ch</a>                 |
| <b>J&amp;S Coach:</b> Mischela Camenisch                | Tel. 078 889 01 46   |
|   | <a href="mailto:michaela.camenisch@gmx.ch">michaela.camenisch@gmx.ch</a> |
| <b>Marketing:</b> Ulrike Hörler                         | Tel. 076 202 33 11   |
|   | <a href="mailto:u.hoerler@h-mail.ch">u.hoerler@h-mail.ch</a>             |