

Adult Sommerkurs 2022 in der PHS Veranstalter BTSC und SC Berlin

Kurse Adult vom 11.07.-22.07.22 (jeweils Mo-Fr)
für Erwachsene aus allen Berliner Vereinen

Trainer/innen

Eiskunstlauf (EK) Romy Österreich, Anne Sachtler, Marisa Wandtke, Kat Rybkowski,
Denise Liebers, Alexander König, Peter Liebers, Renè Sachtler-Lohse, Marco Derpa

Laufschule (LS) Joachim Faßbender, Alexander König, Renè Sachtler-Lohse, Kat Rybkowski

[Buchung der Kurse erfolgt über das Buchungssystem cituro :](#)

<https://app.cituro.com/booking/bev>

- Laufschule kann nur als Block gebucht werden, da die Kursinhalte aufeinander aufbauen.
- EK -Kurse können stundenweise gebucht werden.

Trainingszeiten

Woche 11.07.-15.07.2022

Zeit	Kurs	11. Jul	12. Jul	13. Jul	14. Jul	15. Jul
17.00-18.00	EK I	Anne Sachtler	Anne Sachtler	Denise Liebers	Denise Liebers	Renè Sachtler-Lohse
17.00-18.00	EK M	Peter Liebers	Peter Liebers	Peter Liebers	Peter Liebers	
17.00-18.00	EK F	Romy Österreich				
18.00-18.15		Eisbereitung				
18.15-19.15	EK M	Romy Österreich				
18.15-19.15	EK A	Anne Sachtler	Anne Sachtler	Denise Liebers	Denise Liebers	Renè Sachtler-Lohse
18.15-19.15	EK M-F	Peter Liebers	Peter Liebers	Peter Liebers	Peter Liebers	
19.15-19.30		Eisbereitung				
19.30-20.30	LS A-M	Renè Sachtler-Lohse				
19.30-20.30	LS F	Joachim Faßbender				
20.30-21.30	LS M	Renè Sachtler-Lohse				
20.30-21.30	LS M-F	Joachim Faßbender				

Woche 18.07.-22.07.2022

Zeit	Kurs	18. Jul	19. Jul	20. Jul	21. Jul	22. Jul
17.00-18.00	EK I	Marisa Wandtke				
17.00-18.00	EK M	Marco Derpa				
17.00-18.00	EK F	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Alexander König
18.00-18.15		Eisbereitung				
18.15-19.15	EK M	Marco Derpa				
18.15-19.15	EK A	Marisa Wandtke				
18.15-19.15	EK M-F	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Alexander König
19.15-19.30		Eisbereitung				
19.30-20.30	LS A-M	Alexander König				
19.30-20.30	LS F	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	
20.30-21.30	LS M	Alexander König				
20.30-21.30	LS M-F	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	Kat Rybkowski	

Levelinteilung:

Die Level beschreiben die Trainingsinhalte, die im groben Bewegungsablauf bekannt sein sollten. Sie werden in den Kursen stabilisiert und mit anderen Elementen verbunden.

EK (A) Anfänger (Wettbewerbsniveau Bronze)

Anne Sachtler /Denise Liebers/Ren Sachtler-Lohse

- Dreiersprung, Salchow, Toeloop, Pirouette einfach

EK (M) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber)

Peter Liebers, Marco Derpa, Romysterreich

- Sitzpirouette / Rittberger / Flip / Lutz

EK (M-F) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber-Gold)

Peter Liebers, Kat Rybkowski, Alexander König

- Flip, Lutz, Vorrungen Axel, Sprungkombinationen, Waagepirouette

EK (F) Fortgeschrittene (Könner/ ehem. Leistungssportler Wettbewerbsniveau Gold aufwärts)

Romysterreich, Kat Rybkowski, Alexander König

- Haltungsvariationen für Basispositionen in Pirouetten / Ansatzvariationen für Sprungelemente (vorausgesetzt wird das sichere Beherrschen der Einfach- und Mehrfachsprnge)

- Doppelsprünge und Pirouettenkombinationen

EK (I) individuell

Anne Sachtler, Denise Liebers, Marisa Wandtke, Renée Sachtler-Lohse

- individuell je nach Wunsch der Teilnehmer

LS (A-M) Anfänger (Wettbewerbsniveau Bronze)

Renée Sachtler Lohse, Alexander König

- Vorwärtslaufen, Rückwärtslaufen, Übersetzen, Schwungbögen, Einwärts- und Auswärtsdreier, Mowhaks, Bremstechniken

LS (M) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber)

Renée Sachtler Lohse, Alexander König

- Twizzle / CrossRolls/ Choctaws / Rückwärts -Dreier

L (M-F) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber-Gold)

Joachim Fabender, Kat Rybkowski

- Wenden, Schlingen, Choctaws und Gegendreier, Schrittsequenzen, Upper Body Movements

LS (F) Fortgeschrittene (Künstler/ ehem. Leistungssportler Wettbewerbsniveau Gold aufwärts)

Joachim Fabender, Kat Rybkowski

- Voraussetzung ist das sichere Beherrschen von allen Schritten - Ausarbeitung von Choreographie und Ausdruck (Armbewegungen/Schrittsequenzen/ Upper Body Movements etc.