

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 | Romy Österreich | Romy Österreich | Romy Österreich | Romy Österreich |
| 18.00-18.15 | | Eisbereitung | | | | |
| 18.15-19.15 | EK M | Romy Österreich | Romy Österreich | Romy Österreich | Romy Österreich | 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 | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse |
| 19.30-20.30 | LS F | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender |
| 20.30-21.30 | LS M | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse | Renè Sachtler-Lohse |
| 20.30-21.30 | LS M-F | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender | Joachim Faßbender | 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 | Marisa Wandtke | Marisa Wandtke | Marisa Wandtke | Marisa Wandtke |
| 17.00-18.00 | EK M | Marco Derpa | Marco Derpa | Marco Derpa | Marco Derpa | 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 | Marco Derpa | Marco Derpa | Marco Derpa | Marco Derpa |
| 18.15-19.15 | EK A | Marisa Wandtke | Marisa Wandtke | Marisa Wandtke | Marisa Wandtke | 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 | Alexander König | Alexander König | Alexander König | Alexander König |
| 19.30-20.30 | LS F | Kat Rybkowski | Kat Rybkowski | Kat Rybkowski | Kat Rybkowski | |
| 20.30-21.30 | LS M | Alexander König | Alexander König | Alexander König | Alexander König | 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 Österreich

- Sitzpirouette / Rittberger / Flip / Lutz

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

Peter Liebers, Kat Rybkowski, Alexander König

- Flip, Lutz, Vorwrungen Axel, Sprungkombinationen, Waagepirouette

EK (F) Fortgeschrittene (Könner/ ehem. Leistungssportler Wettbewerbsniveau Gold aufwrts)

Romy Österreich, 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 (Könner/ 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.