

Adult Sommerkurs 2023 in der PHS

Veranstalter BTSC und SC Berlin

Organisatorinnen: Sandra Pankow und Jacqueline Storck

**Kurse Adult vom 17.07.-28.07.23 (jeweils Mo-Fr)
für Erwachsene aus allen Berliner Vereinen**

Trainer/innen

Eiskunstlauf (EK) **Romy Österreich, Stefanie Froberg, Marisa Wandtke, Gabi Elsner**

Laufschule (LS) **Romy Österreich, Paul Fentz, Stefanie Froberg, Marisa Wandtke**

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 17.07.-21.07.2023

Zeit	Kurs	17. Jul	18. Jul	19. Jul	20. Jul	21. Jul
19.15-20.15	LS A-M	Romy Österreich	Romy Österreich	Romy Österreich	Romy Österreich	Romy Österreich
19.15-20.15	LS M	Paul Fentz	Paul Fentz	Paul Fentz	Paul Fentz	Paul Fentz
20.15-20.30		Eisbereitung				
20.30-21.30	LS M	Romy Österreich	Romy Österreich	Romy Österreich	Romy Österreich	Romy Österreich
20.30-21.30	LS M+	Paul Fentz	Paul Fentz	Paul Fentz	Paul Fentz	Paul Fentz

Woche 24.07.-28.07.2023

Zeit	Kurs	24. Jul	25. Jul	26. Jul	27. Jul	28. Jul
17.00-18.00	EK A	Gabi Elsner	Gabi Elsner	Gabi Elsner	Gabi Elsner	Gabi Elsner
17.00-18.00	EK M	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg
17.00-18.00	EK M+	Romy Österreich	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke
18.00-18.15		Eisbereitung				
18.15-19.15	EK I	Gabi Elsner	Gabi Elsner	Gabi Elsner	Gabi Elsner	Gabi Elsner

18.15-19.15	EK M+	Romy Österreich	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke
18.15-19.15	EK M	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg
19.15-19.30		Eisbereitung				
19.30-20.30	LS A-M	Romy Österreich	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke
19.30-20.30	LSM	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg
20.30-21.30	LS A-M	Romy Österreich	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke	Marisa Wandtke
20.30-21.30	LS M+	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg	Stefanie Froberg

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)

Gabi Elsner

- Dreiersprung, Salchow, Toeloop, Pirouette einfach

EK (M) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber)

Stefanie Froberg

- Sitz- und Waagepirouette / Rittberger / Flip / Lutz

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

Romy Österreich, Marisa Wandtke

- Flip, Lutz, Vorübungen Axel, Axel, Sprungkombinationen, Pirouettenkombinationen

EK (I) individuell

Gabi Elsner

- individuell je nach Wunsch der Teilnehmer

LS (A-M) Anfänger (Wettbewerbsniveau Bronze)

Romy Österreich, Marisa Wandtke

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

LS (M) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber)
Romy Österreich, Paul Fentz, Stefanie Froberg

- Twizzle / CrossRolls/ Choctaws / Doppel-Dreier/Gegendreier/ Wenden

L (M+) Mittelstufe (Wettbewerbsniveau Silber-Gold)
Paul Fentz, Stefanie Froberg

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