

## Trainingswoche 5.-10. August 2019 mit Anya Biondi ( ab Stern 1)

Sportzentrum Herisau, Kasernenstrasse 72, 9100 Herisau

Transfers werden nicht organisiert, es können Fahrgemeinschaften gemacht werden.

Kosten pro Tag	2 Läufer/ Gruppe/Tag	3 Läufer/ Gruppe/Tag	4 Läufer/ Gruppe/Tag
Patchkosten, 2x50 Min. (exk. freiwilliger Patch)	CHF 30.00	CHF 30.00	CHF 30.00
Trainer 1. Eistraining (65.-CHF für 50 Min.)	CHF 32.50	CHF 21.60	CHF 16.25
Trainer 2. Eistraining	CHF 32.50	CHF 21.60	CHF 16.25
Total Eislauf Training / Tag	CHF 95.00	CHF 73.20	CHF 62.50
+			
1x Trockentraining / Einturnen 20 Min.à 26.- CHF	CHF 5.00	CHF 5.00	CHF 5.00
<b>TOTAL (xx Rabatt fürs Geschwister)</b>	CHF 100.00	CHF 78.20	CHF 67.50

ungefährer Betrag, je nach Anzahl Läufer

Trainingseinheiten (können noch leicht ändern)	Montag 5. August	Dienstag 6. August	Mittwoch 7. August	Donnerstag 8. August	Freitag 9. August	**Samstag 10. August
09.20 Uhr: Einturnen alle, 20 Min.						
9.50-10.40 Uhr: Gruppe 1 (Jüngere): Eislauf Training Gruppe 2 (Ältere): freies Training (freiwillig)						
10.40-11.30 Uhr: Gruppe 2: Eislauf Training Gruppe 1: freies Training (freiwillig)						
11.30 Uhr: Pause und *Mittagessen: alle						
12.30-13.20 Uhr: Gruppe 1: Eislauf Training Gruppe 2: freies Training (freiwillig)						
13.30-14.10 Uhr: Gruppe 2: Eislauftraining Gruppe 1: freies Training (freiwillig)						

Bitte ausfüllen und ankreuzen						
Ich nehme an folgenden Tagen und Trainings teil						
Ich kann fahren, Anzahl Plätze angeben						
Hinweg						
Rückweg						
Ich kann betreuen***: Name: _____						

**Verbindliche Anmeldung senden an: [eiskunstlauf@egs-sh.ch](mailto:eiskunstlauf@egs-sh.ch)**

Name, Vorname LäuferIn:

Stufe:

Mobilenummer:

\* Mittagessen bei schönem Wetter draussen (etwas mitnehmen) oder auf eigene Kosten im Restaurant des Sportzentrums.

\*\* Patches am Samstag nur bis 11.30 Uhr

\*\*\* Schuhe binden, Mittagessen (nur Jüngere)