

# Herbstcamp 2023

Auch in diesem Jahr bietet der ISC-Bäretswil eine intensiv-Trainingswoche in der 2. Herbstferienwoche an.

Gemeinsam feilen wir an der Technik auf- und neben dem Eis, trainieren Kraft und Ausdauer und arbeiten an der Haltung und Beweglichkeit.

Zudem bietet das Lager eine gute Plattform, um an Kürren für die bevorstehenden Wettkämpfe zu feilen. Es ist wichtig Kürprogramme frühzeitig zu erarbeiten, damit sie vor den Wettkämpfen möglichst oft trainiert werden können und zur Routine werden.

**Ort:** Eishalle Bäretswil

**Wann:** Montag 16.10.23 bis Freitag 20.10.23

**Zeit:** noch offen, abhängig von der Anzahl Teilnehmer

**Wer:** Offen für alle Niveau und Altersstufen

**Ansprechperson:** Ronja Hasslinger ([ronja.hasslinger@hotmail.com](mailto:ronja.hasslinger@hotmail.com))

**Trainer:** ISCB-Trainerteam

**Du bestimmst wie viele Tage und wie intensiv Du trainieren möchtest:**

<u>CAMP A:</u>	<u>CAMP B:</u>
<b>Trainings pro Tag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 Eistrainings</li> <li>● 1 Off Ice Training</li> <li>● 1 Warm up/ Cool Down</li> <li>● 1 Tanz-/ Akrobatiktraining</li> </ul>	<b>Trainings pro Tag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Eistraining</li> <li>● 1 Off Ice Training</li> <li>● 1 Warm up/ Cool Down</li> </ul>
<b>Kosten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ganze Woche (Mo-Fr): 630.-/ Woche</li> <li>● Einzelne Tage: 140.- / Tag</li> </ul>	<b>Kosten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ganze Woche (Mo-Fr): 400.-/ Woche</li> <li>● Einzelne Tage: 90.-/ Tag</li> </ul>

## **Kosten und Zahlung:**

Im Preis sind alle Trainingskosten sowie die Patchkosten inbegriffen.

Das Camp wird nach der Durchführung in Rechnung gestellt. Das Camp kann nach Vereinbarung auch in Raten bezahlt werden.

## **Anmeldung:**

**Anmeldeschluss ist der: 30.9.23**

Anmeldungen (Name, Alter, aktueller Teststand, Notfallkontakt während des Camps, relevante gesundheitliche Informationen (Asthma, Allergie etc.)) per Mail an: [ronja.hasslinger@hotmail.com](mailto:ronja.hasslinger@hotmail.com)

Die Anmeldung wird per Mail bestätigt. Nach Bestätigung ist die Anmeldung verbindlich und der Camp Betrag geschuldet.

Wichtig: Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Nachmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn noch Plätze auf dem Eis verfügbar sind.

**Durchführung:**

Das Camp wird ab mindestens 3 Teilnehmern pro Tag durchgeführt.

**Verpflegung:**

Für die Verpflegung ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich.

**Weitere Informationen/ Zeitpläne:**

Weitere Informationen zum Camp sowie die genauen Zeitpläne werden ca. 1 Woche vor Camp Beginn per Mail verschickt.

**Versicherung:**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer, der ISC-Bäretswil und die Trainer übernehmen keinerlei Haftung.

**Annulation:**

Erfolgt eine Annulation mehr als 7 Tage vor Beginn des Camps, werden 50% der Kosten erlassen. Bei kurzfristigen Absagen, werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt.

**Fotos:**

Jeder Teilnehmer (Eltern/ Vormund bei Teilnehmern unter 18 Jahren) erklärt sich bereit, während des Camps fotografiert zu werden. Die Fotos dürfen zu werbezwecken auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Eine Verwendung der Bilder mit begleitender Namensnennung erfolgt nur nach separater Bewilligung.

**Wir freuen uns auf eine intensive und abwechslungsreiche Trainingswoche mit Euch!**

