

Wöchentlicher Trainingsplan:

| | Montag | Freitag | Sonntag |
|----|---|--|--|
| 18 | <p>18:00 - 18:50 Lorena Wyss FG /AF</p> <p>18:00 - 18:55 Christine Haas 1*</p> <p>18:00 - 18:55 Sylvia Wyss 2*alt/3*neu</p> | <p>18:00 - 18:55 Christine Haas AF</p> <p>18:00 - 18:55 Lorena Wyss FG</p> <p>18:00 - 18:55 Sylvia Wyss 1*</p> <p>18:15 - 18:45 Sibylle Gasser OFF ICE 2*alt-B</p> | <p>09:00-09:55 Sibylle Gasser 4*-B/Gäste</p> <p>09:00-09:55 Sylvia W., Ramona B., Christine H. 1* - B Choreo u. Privat</p> |
| 19 | <p>18:55 - 19:50 Christine Haas 2*neu</p> <p>18:55 - 19:50 Sylvia Wyss 4*-B</p> | <p>18:55 - 19:50 Christine Haas 1* - B Privat</p> <p>18:55 - 19:50 Sylvia Wyss 4*-B</p> <p>18:55 - 19:50 Sibylle Gasser 2*alt/3*neu</p> | <p>09:55-10:50 Sibylle Gasser 2*neu in Absprache mit Trainer- innen auch für 2*alt/3*neu, die 3x trainieren möchten</p> <p>9:55-10:50 Sylvia W., Ramona B., Christine H. 1* - B Choreo u. Privat</p> |
| 20 | | | <p>11</p> |

Abkürzungen: AF = Anfänger, FG = Fortgeschrittene, IB = Interbronze, B = Bronze

Saisonplanung Training:

06. Juli bis 08. Aug. 2020: Super Summer Camp in Flims (kein clubeigenes Angebot), Choreos
 10. Aug. bis 14. Aug. 2020: Choreo-Woche für Kür ab Niveau 2* (täglich 09:00-11:00 Uhr)
 24. Aug. 2020 bis 28. März 2021: Kurse Niveau 1* bis B
 07. Sept. 2020 bis 28. März 2021: Kurse Niveau Anfänger und Fortgeschritten
 12. Okt. bis 25. Okt. 2020: Herbstferien; keine Kurse; Spezialkurse nach Absprache
 24. Dez. 2020 bis 06. Jan. 2021: Weihnachtsferien; keine Kurse; Spezialkurse nach Absprache
 01. März bis 07. März 2021: Sportferien; Kurse finden normal statt
 Februar 2021: Sternli-Test in Flims (es werden Helfer benötigt, genaues Datum folgt)

Saisonplanung Anlässe:

08. Aug. bis 09. Aug. 2020 SEV-Test Intersilber bis Gold in Flims (es werden Helfer benötigt)
 28. Aug. und 31. Aug. 2020: Schnupperstunden Anfänger
 27. Sept. 2020: Börse für Eiskunstlauf- Ausrüstung, Clubfoto mit allen Läuferinnen und Elterninfo
 03. Okt. 2020: Clubanlass - kleine Wanderung und Grillplausch in Sagogn
 03. Dez. bis 06. Dez. 2020: Flimser Trophy (es werden Helfer benötigt)
 Dezember 2020: Rundenlauf; genaues Datum folgt (es werden Helfer benötigt)
 21. März 2020: Showlaufen des EC Flims-Surselva in Flims (es werden Helfer benötigt)
 28. März 2020: Saisonabschluss-Brunch in Flims
 Juni 2021: Elterninfo kommende Saison und Generalversammlung des EC Flims-Surselva

Saisonplanung Wettkämpfe:

03. Dez. bis 06. Dez. 2019: Flimser Trophy (Swiss Cup; ab 1.*)
 Jan. 2021: Sternli-Lauf in Widnau (1.* bis 4.*), genaues Datum folgt
 Feb. 2021: Glärnisch Cup in Glarus (ab 1.*), genaues Datum folgt
 14. Feb. 2021: Pizokel-Cup Chur (ab 1.*)
 3./4. April 2021: Säntis-Cup in Herisau (ab 1.*)

Choreo- und Privattraining:

Die Choreografien für die Kür-Programme ab 2* werden in Privatstunden eingeübt und individuell bezahlt. Meist sind dies halbe Lektionen à 25min. Das gleiche gilt für private Techniktrainings.

Die Trainingszeiten werden dirket und individuell zwischen Läuferinnen und Trainerinnen abgesprochen. Vorzugsweise finden sie in den vorgesehenen Zeitfenstern gemäss Trainingsplan statt. In der Zwischensaison im April und Juni kann in der Eishalle Chur trainiert werden, ab Juli ist in Flims wieder Eis.

Kontakt Trainerinnen:

| | | |
|--------------------------|--------------------|---------------------------|
| Sylvia Wyss | Tel. 077 420 49 67 | pa_wyss@bluewin.ch |
| Sibylle Gasser | Tel. 079 521 96 40 | sibyllegasser@hotmail.com |
| Christine Haas | Tel. 078 744 34 34 | cghk1697@gmail.com |
| Lorena Wyss | Tel. 077 476 52 14 | lorenawyss@hotmail.ch |
| Ramona Barnbeck (Choreo) | Tel. 076 443 03 06 | ramsess-der-2@hotmail.com |

Kontakt EC Flims-Surselva:

Technische Leitung, Trainer- und Elternkontakt: Ulrike Hörler
 Tel. 076 202 33 11 u.hoerler@h-mail.ch
Koordinatorin Anlässe: Alexandra Peng
 Tel. 079 637 77 13 alexandra.peng@gmx.ch
Clubböres (Kleider und Schuhe): Ricarda Knöpfel
 Tel. 079 563 51 18 r.voegelin@gmx.ch