



# INFO-JOURNAL

## 2021/2022

EISLAUF-CLUB THUN



# Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	4
ADRESSEN	6
CLUB-ABC	7
RAHMENBEDINGUNGEN	11
EISZEITEN 2021/2022	14
INTENSIVWOCHE	15
REGULÄRE KURSE	16
LEKTIONEN	18
SYS	20
CLUBFREIE ANGEBO	21
TERMINE	22
WETTKÄMPFE	23
SOMMERANGEBO	24
REGELN	25

## EINLEITUNG

# Bewährtes, Anpassungen, Neues...

---

Jede neue Saison bedeutet auch eine neue Ausgangslage für den Trainingsbetrieb. Das Info-Journal schafft Überblick.

---



Nach der Vereinsversammlung im Juni geht es für den Vorstand und das Trainerteam gleich wieder los. Die neue Saison muss geplant werden. Neben der jährlichen Verhandlung von Eisressourcen fliessen viele weitere Punkte in das aufwändige Unterfangen ein.

### Beispiele

Behördliche Vorgaben

---

Jugend und Sport (J+S)

z.B. Vorgaben im Bereich Subventionen

---

Regelungen, Entscheide des Swiss Ice Skating Verbandes

---

Anzahl der aktiven Mitglieder, deren Teststände und

Trainingsmöglichkeiten

---

Trainerressourcen

---

Wettkampftermine

Wir sind stets bestrebt, das Beste für unsere Mitglieder herauszuholen.

## Ausgangslage 2021-2022

### 145 MITGLIEDER

Der Eislauf-Club Thun zählt 145 Aktiv-Mitglieder [Stand 1. August 2021]. Bis auf Weiteres nehmen wir keine externen Läufer/-innen auf. Nur Nachwuchs aus den clubeigenen Kinderkursen kann dem EC Thun beitreten.

### 40% SIS-ZUWACHS

Dank der Vereinstreue und dem Ehrgeiz unserer Mitglieder ist der Anteil der SIS-Läufer/-innen (ab Teststand Interbronze) stark gewachsen. Im Vergleich zum Vorjahr zählt unser Club 40% mehr SIS-Mitglieder.

Dieser Zuwachs wirkt sich zwingend auf die Organisation des Trainingsbetriebs aus, denn SIS-Läufer/-innen haben andere Trainingsbedürfnisse als Sternli-Läufer/-innen.

## **VEREINSGEIST**

Gelebter Vereinsgeist und ein respektvolles Miteinander sind uns wichtig. *Immer und überall:* zum Beispiel im interpersonellen Austausch – Eltern unserer Mitglieder inklusive, bei der Allokation von Ressourcen sowie bei der Verrechnung von (Zusatz-)Leistungen.

## Neuigkeiten 2021-2022

Neuigkeiten werden im vorliegenden Info-Journal entweder ausführlich erläutert oder sie sind mit **neu** gekennzeichnet. Dazu gehören u. a.

Neue Rahmenbedingungen: freies Training (Clubeis)

Gebühren (Musikschnitt, Teste, Wettkampfbetreuung)

Haupttrainer als Ansprechperson

Einführung von Kontingenten im Bereich Lektionen

Ruhezeiten

## ADRESSEN

### VORSTAND

#### Präsident

##### Kader / SIS / SYS

David Guggisberg  
Sportplatzweg 7  
3672 Oberdiessbach

+41 79 555 01 04

[d.guggisberg@bluewin.ch](mailto:d.guggisberg@bluewin.ch)

#### Vizepräsidentin

##### Kommunikation / Off-Ice

Sabine Persoons  
Unterer Hardeggweg 24A  
3612 Steffisburg

+41 33 437 00 62

[sabine@persoons.ch](mailto:sabine@persoons.ch)

#### TK – Finanzen / Kästliwesen

Sibylle Berger  
Bahnhofstrasse 71  
3613 Steffisburg

+41 79 641 89 61

[sibyllebb@gmail.com](mailto:sibyllebb@gmail.com)

#### TK – Sternlikurse

Franziska Trummer  
Homattweg 1  
3714 Frutigen

+41 79 614 36 00

[f.trummer@ecoag-treuhand.ch](mailto:f.trummer@ecoag-treuhand.ch)

#### TK – Kinderkurse

Joanna Niznik  
Neumattweg 2  
3671 Brenzikofen

+41 79 649 32 73

[joanna.niznik@bluewin.ch](mailto:joanna.niznik@bluewin.ch)

#### Revisorin

Monika Reber  
Weidenweg 8d  
3608 Thun

+41 33 335 23 57

[m.reber-stauffer@bluewin.ch](mailto:m.reber-stauffer@bluewin.ch)

### TRAINER-TEAM

#### Trainerin

Franziska Gautschi  
Hünibachstrasse 81  
3626 Hünibach

+41 76 282 67 25

[franziska.gautschi@gmx.net](mailto:franziska.gautschi@gmx.net)

#### Kaderverantwortliche

Natalie Delessert  
Scheibenstrasse 29  
3600 Thun

+41 78 612 41 50

[natalie.delessert@gmail.com](mailto:natalie.delessert@gmail.com)

#### Trainer neu

Antoine Dorsaz  
Route de la Solverse 24  
1926 Fully

+41 79 883 77 64

[antoine.dorsaz@yahoo.fr](mailto:antoine.dorsaz@yahoo.fr)

#### Trainerin

Anaïs Morand  
Impasse de la Villa 2  
1726 Farvagny

+41 79 962 31 58

[anaismorand.icecross@outlook.com](mailto:anaismorand.icecross@outlook.com)

#### Trainerin

Lara Mierisch  
Pfaffenbühlweg 18A  
3604 Thun

+41 79 777 04 87

[lara\\_mierisch@hotmail.com](mailto:lara_mierisch@hotmail.com)

#### SYS-Verantwortliche

Monika Schneider  
Stockacher 2  
3417 Rüegsau

+41 79 506 10 38

[umschneider@bluewin.ch](mailto:umschneider@bluewin.ch)

### WEITERE KONTAKTE

#### Off-Ice-Verantwortliche

Jana Arpagaus  
Am Kreuzbach 12  
4612 Wangen b. Olten

+41 78 921 49 91

[jana.arpagaus@gmx.ch](mailto:jana.arpagaus@gmx.ch)

#### SYS Teambetreuerin

Sibylle Kämpf  
Nünenenweg 38  
3123 Belp

+41 79 578 82 89

[sibylle.kaempf@bluewin.ch](mailto:sibylle.kaempf@bluewin.ch)

#### SYS Teambetreuerin neu

Gabriela Walker-Greber  
Blumenweg 7  
4950 Huttwil

+41 79 211 86 13

[yellow-hamster@gmx.ch](mailto:yellow-hamster@gmx.ch)

#### SYS Teambetreuerin

Babette Zumofen  
Freiestrasse 33A  
3604 Thun

+41 76 558 66 55

[familie@zumofen.ch](mailto:familie@zumofen.ch)

#### Wettkämpfe / Lizenz neu

Barbara Pichler Mierisch  
Pfaffenbühlweg 18A  
3604 Thun

+41 33 221 54 44

[sis@eislauf-club-thun.ch](mailto:sis@eislauf-club-thun.ch)

#### Börse

Sonja Schenk  
Schulstrasse 8  
3604 Thun

+41 33 335 75 75

+41 79 603 01 02

[sonia.schenk@bluewin.ch](mailto:sonia.schenk@bluewin.ch)

## CLUB-ABC

### A

#### ABMELDUNG

Wir bitten alle Läufer/-innen, sich im Verhinderungsfall mit Begründung bei der jeweiligen Kursleitung bzw. Trainerin frühzeitig, mindestens 24 Std. im Voraus, abzumelden.

Siehe auch «Rückerstattung».

#### AUSTRITT

Austritte sind dem Verein schriftlich an [info@eislauf-club-thun.ch](mailto:info@eislauf-club-thun.ch) oder auf dem Postweg **bis 30 Tage vor Durchführung der GV** bekannt zu geben.

Ansonsten muss der Mitgliederbeitrag für ein weiteres Jahr bezahlt werden.

### B

#### BANKVERBINDUNG

Bei Einzahlungen mit einem neutralen Einzahlungsschein, vermerkt bitte den Namen des Mitgliedes und den Zahlungszweck.

Um Bank-/Postspesen zu vermeiden, bevorzugen wir die Zahlungsabwicklung über e-Banking:

Eislauf-Club Thun  
3600 Thun  
Berner Kantonalbank  
IBAN CH23 0079 0042 4054 2570 8

#### BEKLEIDUNG

Bei Kindern sind Handschuhe und Mütze obligatorisch. Kleinkinder dürfen auf Wunsch der Eltern einen Helm tragen.

### BÖRSE

Annahme/Verkauf von Eislaufbekleidung und Schlittschuhen. Kleider können sauber gewaschen und mit einem Preisetikett versehen abgegeben werden. 10% vom Erlös gehen an den Club.

**Sonia Schenk**, +41 79 603 01 02

### C

#### CLUB-BEKLEIDUNG

##### Junioren

Jacke Mondor 4482	CHF 109.-
Hose Mondor 4452/4453	CHF 69.-

##### Senioren

Jacke Mondor 4482	CHF 129.-
Hose Mondor 4452	CHF 95.-

Die Stickerei (Jacke) wird vom Club bezahlt. Bestellungen: per E-Mail an [sonia.schenk@bluewin.ch](mailto:sonia.schenk@bluewin.ch)

#### CLUB-EIS

Auf dem Clubeis kann das Gelernte selbstständig geübt und verinnerlicht werden. Eiszeiten → S. 11

### E

#### EISBELEGUNGSPLAN

Der Eisbelegungsplan der Eisbahn Thun ist ersichtlich unter [thun.ch](http://thun.ch)

#### EISREINIGUNG

Das Eis darf erst betreten werden, wenn die Eisputzmaschine das Eis verlassen und der Eismeister die Bande geschlossen hat bzw. das Eis freigibt.

## F

### FUNDBOX

Liegegebliebene Gegenstände werden in der Fundbox in der Clubgarderobe deponiert und bei Nicht-abholen spätestens 14 Tage nach Saisonende entsorgt.

### FUTURE ON ICE

Wer als SIS-Läufer/-in bei Future on Ice mitmachen will, muss die sogenannten «Showtime»-Trainings besuchen.

Die Auftritte der Kinder- und Sternlikurse werden im Rahmen des Kurses einstudiert.

## G

### GARDEROBE

Clubmitglieder, die kein Kästli mieten, können die Garderobe fürs Umziehen benutzen. Kleider sind in den mitgeführten Taschen zu verstauen und sauber zu deponieren. Siehe auch «Heizung».

Der EC Thun übernimmt **keine Haftung** für den Verlust von Effekten, Geld, Kleidern, Wertgegenständen, etc.

### GASTLÄUFER

Gastläufer/-innen sind verpflichtet die Club-Regeln einzuhalten. Bei einem Verstoss gegen die Regeln kann die Gastmitgliedschaft per sofort gelöscht werden.

Es werden **keine weiteren Gastläufer/-innen** (Lizenz nicht beim EC Thun hinterlegt) zugelassen.

## H

### HAUPTTRAINER NEU

SIS-Läufer/-innen ab Teststand Inter-bronze werden am Anfang der Saison einer Haupttrainerin oder einem Haupt-trainer zugeteilt. → S. 12

## HEIZUNG

Es dürfen keine Gegenstände über oder direkt vor den Ofen in der Garderobe gestellt werden (Brandgefahr).

### HELPER

Für diverse Veranstaltungen sind wir auf Helferinnen und Helfer angewiesen – Interesse mitanzupacken? Auskunft über Einsatzmöglichkeiten erteilt die Helfer-koordination: **Sabine Persoons**, +41 78 611 06 02

## I

### INFORMATIONEN

Mitteilungen werden während der Saison auf der Website, am Anschlagbrett in der Garderobe, im Schaukasten vor der Garderobe oder via Mail bekannt gegeben.

Clubinterne Terminübersicht → S. 22

## J

### JETON

Vergünstigter Bezug (-20%) von Parkkarten/-jetons für die Parkhäuser City Nord und City West. Ansprechperson **neu Franziska Trummer**, +41 79 614 36 00

[www.parkhausthun.ch](http://www.parkhausthun.ch)

## K

### KÄSTLI

In den Garderoben können saisonweise Kästli gemietet werden. Ansprechperson: **Sibylle Berger**, +41 79 641 89 61

Saisonmiete CHF 35.-  
Depot CHF 50.-

Siehe auch «Schlüssel».



## KONTAKT

Kontaktübersicht → S. 6  
Siehe auch «Ruhezeiten».

## L

### LÖCHER

Wir tragen Sorge zum Eis. Nach dem Training sind die Löcher mit Eis zu füllen. Evtl. Eis bei den Eismeistern verlangen.

### LEITBILD

Das Leitbild des Eislaufclubs Thun ist für alle Mitglieder verbindlich. Das Leitbild ist auf unserer Website in der Rubrik «Über uns» ersichtlich.

### LEKTIONEN

Buchbar sind Privat-, Halbprivat- sowie Minigruppen-Lektionen mit einer Trainerin / einem Trainer:

Privat	1 Läufer/-in
Halbprivat	2 Läufer/-innen
Minigruppe	3 SIS-Läufer/-innen, siehe auch «Minigruppe»

Die Anzahl buchbarer Lektionen ist teilweise limitiert. → S. 12

### LIZENZ

Das Lizenzreglement vom Verband Swiss Ice Skating sieht eine **Lizenzpflicht für alle Wettkämpf-Läufer/-innen** vor. Die Lizenzpflicht gilt auch für Sternli-Läufer/-innen, die an Wettkämpfen in der Schweiz teilnehmen.

Lizenzfragen sind zu richten an [sis@eislauf-club-thun.ch](mailto:sis@eislauf-club-thun.ch)

## M

### MINIGRUPPE

Minigruppen bestehen aus drei Läufer/-innen und sind ab Teststand SIS

Interbronze Kür buchbar. Die Einteilung erfolgt jeweils im Sommer. → S. 19

### MITGLIEDERAUSWEIS

Mit dem Mitgliederbeitrag kann die KEBT während dem Clubeis gratis betreten werden. Weiter haben die Läufer/-innen die Möglichkeit, ein Saison-Abo der KEBT zu einem vergünstigten Preis zu kaufen:

- Junioren CHF 20.00
- Senioren 20+ CHF 30.00  
(Stichtag 1. August)

Der Ausweis ist auf Verlangen an der Kasse vorzuweisen. Der Ausweis ist nicht übertragbar.

### MITGLIEDERBEITRAG

Ab 1. Stern obligatorisch

Aktive	CHF 210.-
Passive	CHF 50.-
Gastläufer	CHF 100.-
Gönner	CHF 100.-

### MUSIK SCHNEIDEN **NEU**

Das Trainerteam verrechnet Musikschnitte (inkl. Zusammenstellung des Programms) pauschal:

- Bis 2 Min. CHF 60.-
- Jede weitere Min. CHF 30.-

## R

### RUHEZEIT **NEU**

Auch Trainer/-innen und Vorstandsmitglieder haben Recht auf Erholung und Freizeit. Folgende Ruhezeiten sind von allen Mitgliedern und Gästen einzuhalten:

<b>Mo-Sa</b>	<b>nach 20:00 Uhr</b>
<b>So</b>	<b>allgemeiner Ruhetag</b>

Keine Telefonate, kein Instant Messaging (WhatsApp, Threema & Co.)

## RÜCKERSTATTUNG

Bist du verletzt oder krank? Bei Vorweisung eines Arztzeugnisses werden Fehlstunden (Kurs, Minigruppe) pro rata zurückerstattet.

## S

### SCHLECHTES WETTER

Die Trainings und Kurse auf dem Aussenfeld werden **grundsätzlich bei jedem Wetter** durchgeführt.

Sollte das Aussenfeld aufgrund der Witterungsverhältnisse geschlossen sein (warmes Wetter, starker Schneefall und Regen), wird den Kindern ein Off-Ice-Training angeboten (Turnschuhe nicht vergessen).

### SCHLÜSSELAUSGABE

Kästli-Schlüssel können bei **Sibylle Berger** bezogen werden. Die Miete von CHF 35.- wird **neu** per E-Mail in Rechnung gestellt. Siehe auch «Kästli».

### STATUTEN

Die Statuten des Eislauf-Clubs Thun sind für alle Mitglieder verbindlich. Sie sind auf unserer Website in der Rubrik «Über uns» ersichtlich.

## T

### TRAININGSPLAN

→ S. 14 oder [eislauf-club-thun.ch](http://eislauf-club-thun.ch)

### TRAINER

Insgesamt 27 Trainer, J+S Leiter und Monitore setzen sich mit viel Herzblut und Engagement für unsere Mitglieder ein.

## TESTE

Wer von einem Niveau ins nächste wechseln möchte, muss zuerst einen Test absolvieren.

Der Eislauf-Club Thun organisiert zwei Testanlässe pro Jahr: jeweils im März und im Dezember. → S. 16 & 19

## U

### UNFALLVERSICHERUNG

Jedes Mitglied betreibt den Eislaufsport auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer bzw. deren Eltern.

## W

### WETTKAMPFANMELDUNG

Wettkampfanmeldungen erfolgen über den Club. Ansprechperson ist **neu** die jeweilige Haupttrainer/-in.

### WETTKAMPF-BETREUUNG

Die Trainerhonorare für die Begleitung und Betreuung an Wettkämpfen wurden vereinheitlicht und werden **neu** über den Club abgerechnet. → S. 23

### WETTKAMPF-FOKUS

Gewisse Angebote sind nur Läufer/-innen mit Wettkampf-Fokus vorbehalten. Der Status «Wettkampf-Fokus» wird gewährt, wenn eine Läuferin / ein Läufer mindestens 3 Einzelwettkämpfe (Kür) pro Saison bestreitet.

SYS-Läufer/-innen wird ihr Einsatz bei SYS-Wettkämpfen wie 1 Einzelwettkampf angerechnet.

## RAHMENBEDINGUNGEN

# Eis- und Trainerressourcen

Autonomie fördern, um Sicherheit zu gewinnen.

Im Gegensatz zu anderen Eislaufvereinen stellt der EC Thun Clubeis für freies Training zur Verfügung. Und dies aus gutem Grund, denn Läufer/-innen, die regelmässig selbstständig trainieren, gewinnen eher die Sicherheit, das Gelernte dauerhaft umzusetzen.

### Freies Training

Das selbstständige Training ist ein integraler Bestandteil des Trainingsprozesses. Es eignet sich bestens, um beispielsweise Folgendes zu üben:

#### **Auf dem Eis**

Pirouetten

Laufstil

Kür (Choreographie)

#### **Trockentraining**

Aufwärmübungen

Dehnübungen nach dem Training

Ausdruck\*

Haltung\*

\*zu Hause vor dem Spiegel

### Clubeisnutzung in Thun

Um die «Stosszeiten» zu entschärfen, gilt für die Clubeisnutzung ab 3\* **neu** folgende Regelung:

#### **Bis 19:00 Uhr**

unter 16-Jährige

maximal 30 Min.

auf Voranmeldung

#### **Ab 19:00 Uhr**

ab 12 Jahren

ohne Zeitbeschränkung

ohne Voranmeldung



*Das optimale Verhältnis zwischen betreutem und freiem Training: Fifty-fifty!*

Richard Leroy, Nationaltrainer  
Nachwuchs Eiskunstlauf und Eistanz  
Swiss Ice Skating

## Betreutes Training in Thun



Wie viele Kurse und Lektionen machen Sinn? Der Bedarf an betreutem Training ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Es fließen u. a. ein:

Alter

Teststand

Breiten-/Leistungssport

Wettkampffokus

Zielsetzungen

...

Um Trainerressourcen **auf dem Clubeis** auf der Kunsteisbahn in Thun (Oktober – März) zielgerichtet und fair einzusetzen, werden **neu** folgende Rahmenbedingungen eingeführt:

- Zuteilung einer Haupttrainerin / eines Haupttrainers ab SIS
- Maximalkontingent an betreutem Training pro Läufer/-in (Kader ausgenommen)

### HAUPTTRAINER/-IN

Läufer/-innen ab Teststand SIS erhalten eine Haupttrainerin oder einen Haupttrainer. In dieser Rolle übernehmen Trainer/-innen die inhaltliche und terminliche Koordination der Trainingsplanung und sind Ansprechperson für die Eltern.

Die Zuteilung erfolgt durch das Trainerteam und wird mit dem Minigruppenplan im Sommer bekannt gegeben.

### Nutzen

Die trainerübergreifende Koordination ermöglicht:

- eine erhöhte Trainingsqualität durch die zielgerichtete, inhaltliche Abstimmung von Trainingseinheiten
- eine Reduktion des Planungsaufwands
- mehr Effizienz im Austausch mit den Eltern

### MAXIMALKONTINGENT

Nach dem Gruppenunterricht wird in der Saison 2021-2022 auch für das betreute Training auf dem Clubeis in Thun eine Obergrenze eingeführt. Die vorgesehene Anzahl der buchbaren Halbprivat- und Privatlektionen **pro Läufer/-in pro Woche:**

→ nächste Seite

	<b>Gruppenunterricht</b>	<b>Halbprivat-/Privat</b> Kader ausgenommen
<b>1*- 2*</b>	2 Sternlikurse 1 Off-Ice Winterkurs	1 Lektion
<b>3*- 4*</b>	1 Sternlikurs 1 Off-Ice Winterkurs	2 Lektionen
<b>SIS</b>	1 Minigruppe 1 Off-Ice Winterkurs	2 Lektionen
<b>SIS mit Wettkampffokus</b>	1 Minigruppe 1 Pirouettenkurs 1 Off-Ice Winterkurs 1 Sprung-Off-Ice	2 Lektionen

### **Lesebeispiel**

Eine 4\*-Läuferin, die sich für mindestens drei Wettkämpfe pro Saison anmeldet, kann im Vergleich zum 4\*-Standard-Angebot eine zweite Lektion dazubuchen.

## Ausweichmöglichkeiten



### **ÖFFENTLICHES EIS IN THUN**

Gegen ein Entgelt erlauben die Eissportbetriebe Thun **neu** das Erteilen von Privatlektionen auf dem öffentlichen Eis. Diese Alternative eignet sich gut für betreutes Training ohne grossen Platzbedarf, d. h. primär für 1\*- und 2\*-Läufer/innen. Die Buchung erfolgt direkt bei der Trainerin / bei dem Trainer.

### **OBERLANGENEGG**

Ab Teststand 3\* kann auf Voranmeldung in Oberlangenegg (Hot Shot Arena, Patch-Eis à CHF 15.- / Stunde) trainiert werden. Die Anmeldung/Buchung erfolgt direkt bei der Trainerin / beim Trainer.

**Mittwochs, 13:30 – 16:00 Uhr**

# Regulärer Wochenplan



		<b>Eisfeld</b>
<b>Montag</b>		
09:15 – 10:15h	Erwachsenenkurs, F. Gautschi	Aussen
17:30 – 18:45h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
18:45 – 20:00h	SYS-Training	Aussen
<b>Dienstag</b>		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
12:30 – 13:15h	Clubeis ab 3* – max. 15 Läufer/-innen	Halle
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
<b>Mittwoch</b>		
12:00 – 13:15h	Clubeis ab 3* – max. 15 Läufer/-innen	Halle
14:00 – 15:00h	Sternlikurs 1*/2*	Aussen
15:00 – 16:00h	Kinderkurse	Aussen
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
17:45 – 18:45h	Lektionen und Minigruppen	Halle
19:00 – 20:00h	Sternlikurs 3*/4*	Aussen
<b>Donnerstag</b>		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
09:15 – 10:15h	Erwachsenenkurs, F. Gautschi	Aussen
12:30 – 13:15h	Clubeis ab 3* – max. 15 Läufer/-innen	Halle
16:15 – 17:15h	Lektionen und Minigruppen	Halle
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
<b>Freitag</b>		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
12:00 – 13:15h	Clubeis ab 3* – max. 15 Läufer/-innen	Halle
13:30 – 16:00h	Sternli-Clubeis (halbes Feld)	Aussen
16:00 – 17:00h	Sternlikurs 1*/2*	Aussen
17:30 – 18:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
18:00 – 19:00h	Sternlikurs 4*	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
<b>Samstag</b>		
08:00 – 09:00h	Clubeis ab SIS – U16, auf Voranmeldung	Halle
09:00 – 09:30h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Halle
09:30 – 10:30h	Sternlikurs 3*	Aussen
10:30 – 11:30h	Kinderkurs (Pinguin/Hase/Reh)	Aussen
11:30 – 12:30h	Kinderkurs (Eule/Fuchs/Eisbär)	Aussen
12:30 – 13:30h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Halle
<b>Sonntag</b>		
08:45 – 09:45h	Clubeis ab 1*	Aussen

## INTENSIVWOCHEN

# Sternli-Intensivwoche

KW 39 ❄️ 27.09. – 01.10.2021

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>
On Ice, Halle	-	08:30 - 09:30	08:30 - 09:30	08:30 - 09:30	08:30 - 09:30
Off Ice, KEBT	09:45 - 10:30	-	09:45 - 10:30	09:45 - 10:30	-
On Ice, Halle	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15

Kurzfristige Abmeldungen, bspw. im Falle von Krankheit, sind an die Kursleitung zu richten:



Franziska Gautschi +41 76 282 67 25

Lara Mierisch +41 79 777 04 87

# SIS-Intensivwoche

KW 41 ❄️ 11. – 15.10.2021

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>
Skating Skills	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:30 – 13:15	12:00 – 12:45
Off Ice, KEBT	16:15 - 17:00		15.30-16.15		16:15 - 17:00
Jumps/Spins	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	16:30 - 17:30	16:15 - 17:15	17:30 - 18:30

	Aussenfeld
	Halle

Kurzfristige Abmeldungen sind an die Kursleitung zu richten:

Antoine Dorsaz +41 79 883 77 64

Franziska Gautschi +41 76 282 67 25

Lara Mierisch +41 79 777 04 87

Monika Schneider +41 79 506 10 38

## REGULÄRE KURSE

# Sternli-Kurse

### Mittwoch

1\*/2\* 14:00 – 15:00 Uhr

3\*/4\* 19:00 – 20:00 Uhr

Oktober	20	27		
November	03	10	17	24
Dezember	01	08	15	
<b>2022</b>				
Januar	5	12	19	26
Februar	2	9	16	!
März	2	9		

### Samstag

3\* 09:30 – 10:30 Uhr

Oktober	23	30		
November	06	13	20	27
Dezember	04	11	18	
<b>2022</b>				
Januar	8	15	22	29
Februar	5	12	19	!
März	5	12		

### Freitag

1\*/2\* 16:00 – 17:00 Uhr

4\* 18:00 – 19:00 Uhr

Oktober	22	29		
November	05	12	19	26
Dezember	03	10	17	
<b>2022</b>				
Januar	7	14	21	28
Februar	4	11	18	!
März	4	11		



Während Kalenderwoche 8 (Sportferien) finden KEINE KURSE statt.

## STERNLI-TESTE

### Greife nach den Sternen!

Die nächsten Sternli-Teste finden am **22. Dezember 2021** auf der Eisbahn Grabengut in Thun statt.

Ob eine Läuferin / ein Läufer das jeweilige Testniveau erreicht hat, um einen Test absolvieren zu können, wird mit dem / der verantwortlichen Trainer-/in besprochen.

### Testgebühren **neu**

inkl. Trainerbetreuung

★	CHF 40.-
★ ★	CHF 40.-
★ ★ ★	CHF 40.-
★ ★ ★ ★	CHF 50.-



## REGULÄRE KURSE

# Off-Ice

Damit jede Bewegung sitzt. – Eiskunstlauf erfordert konsequentes Training, auch neben dem Eis. Gezielte Trockenübungen und Krafttraining helfen den Läufer/-innen, Figuren auf dem Eis präziser auszuführen.

### **Bitte immer dabeihaben**

Turnschuhe, Yoga-Matte, Springseil und Thera-Band, wenn vorhanden.



18 Lektionen  
20.10.2021 – 16.03.2022

### WINTER OFF-ICE

CHF 160.- / KURS

20.10.2021 – 16.03.2022

#### **KEBT**

1*/2*	Mi, 15:15 – 16:15
3*/4*	Mi, 14:15 – 15:15
SIS	Mi, 17:15 – 18:15
Kader	Mi, 16:15 – 17:15

### SPRUNG OFF-ICE

CHF 160.- / Kurs

#### **KEBT**

Vortritt: Läufer/-innen mit  
Wettkampf-Fokus

SIS	Mi, 15:15 – 16:00
SIS	Mi, 16:30 – 17:15



16 Lektionen  
Ab 27.04.2022

### SOMMER OFF-ICE

CHF 160.- / KURS

Ab 27. April 2022

#### **Allmendingen**

Mittwochs	16:00 – 20:00
	60 – 90 Min.
	je nach Teststand

#### **Neufeld**

Donnerstags	Do, 16:00 – 20:00
	60 Min.

Die Ausschreibung inkl. Zeitplan  
erfolgt bis Anfang März 2022

! Während KW 8 (Sportferien) findet kein Unterricht statt.

Änderungen vorbehalten

## LEKTIONEN

# Unterricht mit Trainer/-in

Spätestens ab dem 3\* empfehlen sich Lektionen, da für die Teilnahme am 4\*-Test eine Kür zu Musik einstudiert werden muss. Lektionen dürfen nur von Trainer/-innen unterrichtet werden.

### Lektionsarten

Beim Eislauf-Club Thun unterscheiden wir zwischen Privat-, Halbprivat- und Minigruppen-Lektionen.



#### PRIVAT

pro 30 Min.  
**CHF 45.-**

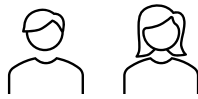
1 Trainer/-in  
**1 Läufer/-in**

#### Optionen

20 Min. Unterricht  
30 Min. Unterricht

Buchung  
über die/den zugeteilten  
Haupttrainer/-in

Rechnungsstellung  
durch Trainer/-in



#### HALBPRIVAT

pro 30 Min.  
**CHF 25.-**

1 Trainer/-in  
**2 Läufer/-innen**

#### Optionen

20 Min. Unterricht  
30 Min. Unterricht

Buchung  
über die/den zugeteilten  
Haupttrainer/-in

Rechnungsstellung  
durch Trainer/-in



#### MINIGRUPPE

18 Lektionen  
**CHF 320.-**

1 Trainer/-in  
**3 Läufer/-innen**  
ab SIS Interbronze

30 Min. Unterricht  
bis 30 Min. Üben mit  
Aufsicht

Einteilung durch das  
Trainerteam (im  
Sommer)

Rechnungsstellung  
durch den Club

### Externe Unterstützung

Wir unterstützen die Zusammenarbeit mit Trainern aus anderen Clubs sowie den Besuch entsprechender Leistungscamps im In- und Ausland.

Bitte mit deiner Haupttrainerin / deinem Haupttrainer absprechen, was Sinn macht. **neu** Teste mit externer Betreuung sind ausgeschlossen.

## LEKTIONEN

# SIS-Angebote

## MINIGRUPPEN

### Gross profitieren in der kleinen Gruppe

Ab Teststand SIS Interbronze ist das betreute Gruppentraining in Minigruppen von 3 Läufer/innen organisiert.

Pro SIS-Läufer/-in ist **eine Minigruppe** buchbar. Teilnahmeberechtigte Mitglieder werden Anfang Sommer angeschrieben.

Preise → S. 18

#### Planungsvorgehen

- Abfrage Interesse und Verfügbarkeit
- Teilnehmewillige reichen ihre Trainingsmöglichkeiten ein.
- Das Trainerteam teilt die Läufer/-innen nach Verfügbarkeit und Teststand einer Minigruppe zu.

Die Zuteilung gilt für die Gesamtdauer der Thuner Saison – ohne Gruppenwechsel im Dezember.

## SIS-TESTE

In Thun werden Kür-Teste bis Klasse 5 und Stil-Teste bis Klasse 4 durchgeführt. Alle anderen Teste sind auswärts zu absolvieren.

Die nächsten SIS-Teste auf der Eisbahn Grabengut in Thun finden am **18. Dezember 2021** statt.

#### Testgebühr

ab CHF 60.-

[Aktuelle Gebührenübersicht des Swiss Ice Skating Verbands](#)

#### Trainerbetreuung

- clubintern (Thun) CHF 50.-
- auswärts CHF 100.-

## SYS

### Schön, schöner, synchron!

#### Montag

Off Ice 18:05 – 18:35 Uhr

On Ice 18:45 – 20:00 Uhr


Abweichungen → auf der [Website](#) ersichtlich

2021							
Oktober	18	25	30				
November	01	08	15	20	22	29	
Dezember	04	06	13	20	27		
2022							
Januar	03	10	15	17	24	26	31
Februar	07	14	21		28		
März	02	07	20	26	30		



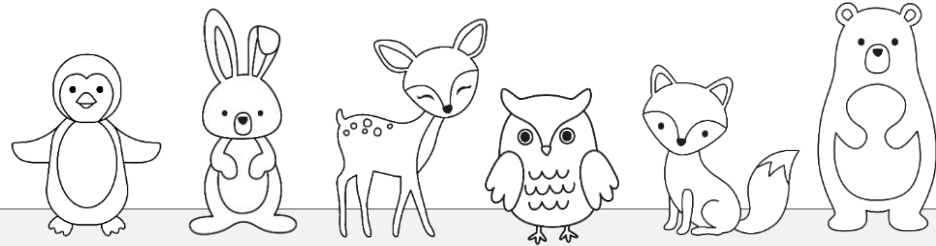
#### MONIKA SCHNEIDER SYS-Verantwortliche

*Yes, we can! – An meinem Lebensmotto halte ich auch auf dem Eis fest. Ich freue mich, auch in der kommenden Saison mit euch trainieren zu können.*

 auswärts

## CLUBFREIE ANGEBOTE

### Kinderkurse



Daten und Detailinformationen zu den Kinderkursen sind im [INFO-JOURNAL für Kinderkurse](#) zu finden.

### Erwachsenenkurse

Niemand ist zu alt, um eiszulaufen! — Franziska Gautschi bietet Kurse für Erwachsene auf allen Niveaus an. Spass und Freude sind vorprogrammiert!

Die Stadt Thun macht für den Erwachsenen-kurs die Auflage, dass Kursteilnehmer ein Saison-Abo der Kunsteisbahn Thun (KEBT) lösen.

#### Anfängerkurse

Do, 09:15 – 10:15h Start 21.10.2021

#### Fortgeschrittene

Mo, 09:15 – 10:15h Start 18.10.2021



#### LARA MIERISCH

##### Kinderkurs-Verantwortliche

*Do it out of your heart and you 're halfway there.  
– Möge die kommende Saison mit Gesundheit, Freude  
sowie mit kleinen und grossen Fortschritten gefüllt sein!*

#### FRANZISKA GAUTSCHI

##### Kursleitung Erwachsene

*Eiskunstlaufen ist eine Schule für das Leben.*



## TERMINE

# Clubtermine und Anlässe



### August

26.08	Infoveranstaltung Kader, Schützen Steffisburg	20:00
27.08	Start / Frühherbsteis, KEBT	12:00 – 13:15
28.08	Sternli-Infoveranstaltung, Aula Länggasse	09:00 – 10:30
28.08	SIS-Infoveranstaltung, Aula Länggasse	11:00 – 12:30

### September

27.09. – 01.10.	Sternli-Intensivwoche, KEBT	Start Mo, 09:45
-----------------	-----------------------------	-----------------

### Oktober

11. – 15.10	SIS-Intensivwoche, KEBT	Start Mo, 12:00
18.10	Kursstart Q1	
20.10	Eltern-Info Kinderkurse Mittwochgruppe	15:10 – 15:40
23.10	Eltern-Info Kinderkurse SA Level 01-03	10:40 – 11:10
23.10	Eltern-Info Kinderkurse SA Level 04-06	11:40 – 12:10

### Dezember

18.12	SIS -Teste, KEBT	08:00 – 13:30
22.12	Sternli -Teste, KEBT	13:15 – 17:00

### Januar

03.01	Kursstart Q2	
09.01	Sternli-Cup	08:30 – 13:30
12.01	Eltern-Info Kinderkurse Mittwochgruppe	15:10 – 15:40
15.01	Eltern-Info Kinderkurse SA Level 01-03	10:40 – 11:10
15.01	Eltern-Info Kinderkurse SA Level 04-06	11:40 – 12:10

### Februar

KW 8	Keine Sternlikurse, kein Off-Ice	
------	----------------------------------	--

### März

20.03	Sternli-Teste, KEBT	08:00-13:00
20.03	SIS-Teste, Kür und Stil, KEBT	13:00-18:00

### April

27.04	Start Sommer Off-Ice	
-------	----------------------	--

Änderungen vorbehalten

## WETTKÄMPFE

# Trainer-betreute Wettkämpfe



Die Anmeldung für untenstehende Wettkämpfe erfolgt über ein Wettkampfformular. Die Mitglieder erhalten das Formular im September 2021.

### 2021

31.10	Dreiländer Cup, Laufen
03. – 05.12	EVBN-Meisterschaft (Swiss Cup), Grindelwald
19.12	Wettinger Kürwettkampf, Wettingen

### 2022

08.01	Burgdorfer Cup, Burgdorf
29. – 30.01	Urdorfer Kürkonkurrenz, Urdorf
05. – 06.02	Tenini Graf Cup (gut für Stil), Wetzikon
26. – 27.02	Ice Trophy, Biel
05. – 06.03	Ambassadoren-Cup, Zuchwil

Die Betreuung der Läufer/-innen durch unsere Trainer/-innen wird **neu** vereinheitlicht und über den Club abgerechnet.

Es gelten die folgenden Pauschalen:

Breitensport-Wettkampf	CHF 50.-
Kader-Wettkampf (z.B. Swiss Cup, SM)	CHF 80.-
Teste 5. & 6. Klasse in Thun	CHF 50.-
Teste 1. - 4. Klasse	CHF 100.-

Preise pro Läufer/-in pro Tag. Pauschale beinhaltet Betreuung durch Trainer/-in und Spesen (Fahr-/Übernachtungsspesen usw.)

## Sternli-Cup



Am **9. Januar 2022** haben alle Sternli-Mitglieder des EC Thun die Möglichkeit, am clubinternen Wettkampf teilzunehmen. Die Teilnahme am Sternli-Cup ist gratis.

Änderungen vorbehalten

## SOMMERANGEBOTE

# Frühlings-/Sommereis

### Zulassungskriterien

Aufgrund begrenzter Trainer- und Eis-Ressourcen muss die Teilnehmerzahl zwingend eingeschränkt werden.

Teilnahmeberechtigt sind Läufer/-innen mit Wettkampf-Fokus: d.h. Teilnahme an mindestens drei Kür-Wettkämpfen in der Saison 2021/2022

[Betreute Wettkämpfe](#)

### Termine



#### Frühlingseis

noch keine Daten bekannt

#### Frühsommer-Eis

Burgdorf

09.05 – 04.07.2022

Mo, 18:45 – 19:45h

Mo, 19:45 – 20:45h

Änderungen vorbehalten

# Sommerlager

Im Sommer 2022 werden **in Grindelwald** erneut zwei Lagerwochen durchgeführt:

1. **Breitensport-Woche**  
ab 1\*
2. **Breitensport Plus-Woche**  
Wettkampf-Fokus erforderlich:  
Teilnahme an mindestens drei Kür-Wettkämpfen in der Saison 2020/2021



### Termine

KW 30 25. – 29.07.2022

KW 31 01. – 05.08.2022

Änderungen vorbehalten



## REGELN

# Trainingsbetrieb



**Sportliches Verhalten** auf und neben dem Eis, nach dem Code «cool and clean» von Swiss Olympic. Während dem Clubeis wird auf dem Eisfeld geübt. Schwatzen und herumstehen gehört neben das Eis oder in die Garderobe.

### **Trainingsbekleidung**

ist der Witterung anzupassen. Bedeckte Schultern bei kalten Temperaturen, bei Regen/Schnee Mütze oder Stirnband und wasserabweisende Bekleidung. Lange Haare sind immer zusammen zu binden.

### **Benutzung der Musikanlage**

- Trainer/-innen haben immer 1. Priorität während den Lektionen.
- Läufer/innen können sich gegenseitig die Musik abspielen. Trainer/-innen vorher kurz fragen
- Hintergrundmusik via Handy: Trainer/-innen fragen bzw. informieren
- Eltern spielen keine Musik ab.
- Lautstärke immer anpassen

### **Eltern am Eisfeld**

Ziel ist es, dass die Läufer/-innen lernen, selbständig zu trainieren und sich gegenseitig anzuspornen. Eltern sind auf der Tribüne herzlich willkommen, jedoch nicht an der Bande.

### **Löcher**

Nach dem Training müssen vor der Eisreinigung die Löcher mit Eis gefüllt werden. Eventuell Eis bei den Eismeistern verlangen.

### **Warm-up / Cool-down**

Wegen Verletzungsgefahr vor jedem Training 10 Min. Jogging und aktives Dehnen. Nach dem Training 10 Min. intensives Dehnen.

### **Wettkämpfe**

Wettkampfteilnahmen sind mit dem/r Trainer/-in zu besprechen. Die Teilnahme erfolgt stets trainerbetreut - von unserem Club!

# Eltern im Eislaufsport

---

Der Ehrgeiz der Eltern kann Kindern den Spass am Sport nehmen.  
— Kleine Tipps für grosse Fans, um einen Schritt zurückzutreten...

---

Unterstützen, fördern und im richtigen Moment loslassen: Sporteltern nehmen anspruchsvolle Aufgaben wahr. Sowohl unsere Läufer/-innen als auch wir als Club sind auf eine **gute Zusammenarbeit** mit den Eltern angewiesen.

## Tipps aus der Sportpsychologie

Ich mache mir bewusst, dass mein Kind zu seinem Vergnügen Sport treiben darf, nicht zu meinem.

---

Ich mache mein Kind darauf aufmerksam, dass jede Erfahrung es weiterbringen wird, egal ob sie positiv oder negativ ist.

---

Ich kritisiere mein Kind nicht für einen Fehler oder eine Niederlage an einem Wettkampf. Ich unterstütze es, indem ich ihm positives, motivierendes Feedback gebe.

---

Ich begegne anderen Läufer/-innen, Preisrichter/-innen und Funktionär/-innen mit Respekt.

---

Ich bin mir bewusst, dass mein Kind kein «Mini-Profi» ist und nicht nach denselben Kriterien wie ein Profi beurteilt werden kann.

---

Ich bin nicht der Trainer meines Kindes. Ich vertraue den Fähigkeiten des Trainers.

---

Ich übertrage meine Wünsche/meine Traumkarriere nicht auf mein Kind.

---

Auch wenn mein Kind nicht erfolgreich ist, ist es nicht für meine Frustrationen verantwortlich. Es ist an mir, mit meinen Gefühlen umzugehen.

---

Ich liebe mein Kind bedingungslos.

---

Ich lasse meinem Kind Raum für Selbständigkeit und Entwicklung.



Eislauf-Club Thun  
3600 Thun

☎ +41 33 222 00 19

[info@eislauf-club-thun.ch](mailto:info@eislauf-club-thun.ch)  
[www.eislauf-club-thun.ch](http://www.eislauf-club-thun.ch)