

4*Kür-Test bestanden - wie weiter?



Liebe LäuferInnen
Liebe Eltern

Mit dem bestandenen 4*Kür-Test endet auch die Zeit der «normalen» Kinderkurse. Ab jetzt werden die LäuferInnen von einer Trainerin/einem Trainer unterrichtet. Gerne zeigen wir euch auf, welche Möglichkeiten euch offenstehen:

➤ **Kader A/Kader B**

Für die Kader meldet ihr euch nach den Pfingstferien an. Ihr besucht einen Kaderkurs bei einer Trainerin/einem Trainer und nehmt zusätzlich Privatlektionen bei ihr/ihm. Auf unserer Homepage findet ihr die Kaderbedingungen (aktuell noch von der Saison 24/25) und auch die Kontaktdaten unserer Trainer. Geht bitte direkt auf sie zu.

➤ **Clubkurse**

Ihr könnt auch einen Clubkurs buchen. Mögliche Varianten sind ein 3*/4*-Kurs oder ein Laufstilkkurs. Hier besteht dann die Option, zusätzlich Privatlektionen bei einer Trainerin/einem Trainer zu nehmen.

Falls ihr für die Vorsaison keinen Clubkurs findet, könnt ihr Patch-Eis lösen und Privatlektionen buchen bzw. selbständig trainieren.

➤ **Aktivmitgliedschaft**

Falls ihr keinen Kurs besuchen wollt, könnt ihr für die Hauptsaison eine Aktivmitgliedschaft anmelden. So steht euch unser Clubeis zum selbständigen Training oder Privatlektionen zur Verfügung.

Für die Vorsaison könnt ihr Patch-Eis lösen, was euch die gleichen Möglichkeiten bietet wie die Aktivmitgliedschaft in der Hauptsaison.

Die Preise für die Angebote stehen in den jeweiligen Ausschreibungen. Privatlektionen kosten je nach Trainer zwischen 82-90 Franken pro Stunde. Wenn ihr nicht die ganze Stunde belegt oder die 60 Minuten mit anderen Läuferinnen teilt, wird der Preis entsprechend angepasst bzw. aufgeteilt.

Bei Fragen dürft ihr euch auch gerne an den Vorstand oder die TrainerInnen wenden.

Sportliche Grüsse

Euer ESF-Vorstand