

# INFORMATIONSBLAATT EISKUNSTLAUF



## Eiszeiten:

**2 bis 3 Trainingszeiten in der Woche (je 90 Minuten)**

**Aktuelle Eiszeiten sind immer auf der Internetseite des SSC Pädagogium zu finden.**

**[www.internats-gymnasium.de/schulleben/sport-hobbies/ssc-paedagogium.html](http://www.internats-gymnasium.de/schulleben/sport-hobbies/ssc-paedagogium.html)**



## Gebühren

**60 Euro jährlicher Grundbeitrag**

**12,50 Euro Trainingsgebühr pro Einheit (Abbuchung immer am 01. des Folgemonats)**

## Schlittschuhe und Schlittschuhkauf

**Für die Teilnahme am Training sind professionelle Eiskunstlaufschlittschuhe notwendig. Beim Kauf wird die Größe der Schlittschuhe in mm angegeben (z. B. 235). Um die passende Größe herauszufinden, stellen Sie den Fuß (mit Socke) auf ein Blatt Papier, verlagern Sie das Gewicht auf das Bein und zeichnen Sie die Kontur des Fußes mit einem Stift ab. Messen Sie die Länge und Breite, dann haben Sie die richtige Größe ermittelt.**

**Schlittschuhe können in den unten empfohlenen Eiskunstlaufshops erworben und geschliffen werden:**

**[www.skatersworld.de/](http://www.skatersworld.de/)**

**[www.eiskunstlauf-schlittschuhe.de/schlittschuhe/complets](http://www.eiskunstlauf-schlittschuhe.de/schlittschuhe/complets)**

**[www.eiskunstlauf-shop.de/de/36-damen-schlittschuhe/](http://www.eiskunstlauf-shop.de/de/36-damen-schlittschuhe/)**

**[www.shop.eissport.biz/Jackson-Sets](http://www.shop.eissport.biz/Jackson-Sets)**

**Empfohlene Modelle: Jackson Mistique, Risport Venus, Risport Antares, Edea Motivo, Edea Ouverture, Wifa**

## Trainingsbekleidung

**Zu einer guten Trainingsbekleidung gehören: Handschuhe, Leggins, (Thermo-)Trainingshosen, Trainingsblusen, Trainingsjacken und T-Shirts. Keine Freizeitbekleidung!**

## Fallschutzausrüstung

**Für Anfänger wird generell eine Fallschutzausrüstung empfohlen. Dazu gehören: Knie- und Ellenbogenschoner, Fallhosen und Helm. Diese können in den oben genannten Shops angeschafft werden.**

**Anmerkung: Die Eiskunstlaufshop-Liste ist von uns eingeschränkt erstellt worden. Wichtig ist dabei, dass man sich einen Überblick über die professionellen Eiskunstlaufschlittschuhe, Marken, Modelle und die vorhandenen Möglichkeiten für einen Fallschutz, sowie eine adäquate Trainingsbekleidung verschaffen kann.**

## Kontakt

**Frau Schaft-Rebbig 05523 / 30 01-21**

**Frau Lehmköster 05523 / 30 01-20**

**Herr Lehmköster +49 151 14202641**



**Wir wünschen Euch viel Erfolg!**