



INFO-JOURNAL

2024/2025

EISLAUF-CLUB THUN

V2.3

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	3
ADRESSEN	4
EISZEITEN	6
RAHMENBEDINGUNGEN	7
TERMINE	9
INTENSIVWOCHEN	10
REGULÄRE KURSE	11
TESTELEMENTE	12
LEKTIONEN	14
SYS	17
CLUBFREIE ANGEBOTE	18
WETTKÄMPFE	19
SOMMERANGEBOTE	20
REGELN – VERHALTENS CODEX FÜR LÄUFER:INNEN	21
REGELN – VERHALTENS CODEX FÜR ELTERN	23
CLUB-ABC	24

EINLEITUNG

Bewährtes, Anpassungen, Neues...

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



Nach der Vereinsversammlung 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 sind u. a. Vorgaben im Bereich Subventionen (Jugend + Sport), Regelungen/Entscheide des Verbandes Swiss Ice Skating oder behördliche Vorgaben. Wir sind stets bestrebt, das Beste für unsere Mitglieder herauszuholen.

Neuigkeiten werden farblich hervorgehoben.

Versionierung Info-Journal

Wie gewünscht, veröffentlichen wir das Info-Journal auch heuer noch vor den Sommerferien. Dies bedeutet allerdings, dass wir bei gewissen Angaben Annahmen getroffen haben. Änderungen sind vorbehalten. Beachtet bitte die Versionsnummer auf dem Cover.

Ausgangslage

Siehe auch → [Jahresbericht 2023-2024](#)

CLUBGRÖSSE

Der Eislauf-Club Thun zählt 173 Aktiv-Mitglieder [Stand 30. April 2024]. Wir halten bis auf Weiteres am externen Aufnahmestopp fest. Nur Nachwuchs aus den clubeigenen Kinderkursen kann dem EC Thun beitreten.

SYNCHRONIZED SKATING

Der Eislauf-Club Thun führt drei SYS-Gruppen:

- Iceflowers Juvenile Kategorie «Juvenile» bis 13 Jahre
- Iceflowers Novice Kategorie «Advanced Novice» bis 15 Jahre
- Snowflakes Kategorie «Mixed Age» ab 15 Jahren

ADRESSEN

TRAINERTEAM

Trainer

Antoine Dorsaz
Im Tiergarten 5
8055 Zürich

+41 79 883 77 64
antoine@ec-thun.ch

Trainerin

Franziska Gautschi
Hünibachstrasse 81
3626 Hünibach

+41 76 282 67 25
franziska.g@ec-thun.ch

Trainerin

Tammy Guggisberg
Route Principale 15
1786 Sugiez

+41 79 751 44 42
tammy@ec-thun.ch

Trainerin

Anina Knuchel
Blümlimattweg 9
3600 Thun

+41 79 280 48 59
anina@ec-thun.ch

Trainerin

Lara Mierisch
Melchtalstrasse 18
3014 Bern

+41 79 777 04 87
lara@ec-thun.ch

Trainerin

Nadia Regolo
Forstweg 33
2545 Selzach

+41 76 377 84 48
nadia@ec-thun.ch

Trainerin

Monika Schneider
Stockacher 2
3417 Rüegsau

+41 79 506 10 38
monika@ec-thun.ch

Trainerin

Anaïs Sciboz
Impasse de la Villa 2
1726 Farvagny

+41 79 962 31 58
anais@ec-thun.ch

Trainerin

Kader-Verantwortliche
Franziska Steffen
Schachenstrasse 46
3700 Spiez

+41 79 757 36 67
franziska.s@ec-thun.ch

Trainer

Stéphane Walker
Glismattenstrasse 2
3902 Spiez

+41 79 656 75 87
stephane@ec-thun.ch

VORSTAND

Präsidium

Kader / SYS

David Guggisberg
Sportplatzweg 7
3672 Oberdiessbach

+41 79 555 01 04
david@ec-thun.ch

Vize-Präsidium

Sibylle Berger
Bahnhofstrasse 71
3613 Steffisburg

+41 79 641 89 61
sibylle@ec-thun.ch

Finanzen

Jorgen Bauwens
Plattenweg 18
3700 Spiez

+41 79 916 96 25
jorgen@ec-thun.ch

TK – Sternli

Bettina Biernoth
Wydimmattweg 8
3665 Wattenwil

+41 76 206 30 56
bettina@ec-thun.ch

Trainervertretung Head Coach

Natalie Delessert
Sandstrasse 29
3904 Naters

+41 78 612 41 50
natalie@ec-thun.ch

TK – Kommunikation

Ramona Moser
Bächlimattstrasse 3
3510 Freimettigen

+41 76 472 11 04
ramona@ec-thun.ch

TK – SIS

Eisressourcen

Karin Noto-Maurer
Margeliweg 3
3715 Adelboden

+41 79 403 93 72
karin@ec-thun.ch

TK – Kinderkurse

Vanessa Reber
Weidenweg 8d
3608 Thun

+41 77 435 12 36
vanessa@ec-thun.ch

TK – Kinderkurse

Enya Schenk
Schulstrasse 8
3604 Thun

+41 79 486 20 05
enya@ec-thun.ch

WEITERE KONTAKTE

Börse

Sonia Schenk
Schulstrasse 8
3604 Thun

+41 33 335 75 75
+41 79 603 01 02
sonia.schenk@bluewin.ch

Revisorin

Monika Reber
Weidenweg 8d
3608 Thun

+41 33 335 23 57
m.reber-stauffer@bluewin.ch

Park-Jeton

Nadia Hirschi
Seestrasse 239
3658 Merligen

+41 79 687 76 22
wichts@gmx.ch

Regulärer Wochenplan



		Eisfeld
Montag		
09:15 – 10:15h	Erwachsenenkurs	Aussen
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Sternlikurs 4*	Aussen
Dienstag		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
12:30 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
17:30 – 18:00h	Pirouetten-Kurs ab SIS, zweiwöchentlich	Aussen
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
Mittwoch		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
12:00 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
14:00 – 15:00h	Sternlikurs 1*/2*	Aussen
15:00 – 16:00h	Kinderkurse	Aussen
17:30 – 18:15h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
17:45 – 18:45h	Lektionen und Minigruppen	Halle
18:45 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
Donnerstag		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
09:15 – 10:15h	Erwachsenenkurs	Aussen
12:30 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
16:15 – 17:15h	Lektionen und Minigruppen	Halle
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Iceflowers Novice (SYS)	Aussen
Freitag		
12:00 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
13:30 – 17:00h	Sternli-Clubeis (½ Feld für freies Training, SIS nur mit Trainer:in für Privat-Lektionen)	Aussen
17:30 – 18:30h	Iceflowers Juvenile (SYS)	Aussen
18:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
Samstag		
08:00 – 10:00h	Clubeis ab 3* – auf Voranmeldung	Halle
08:00 – 09:00h	Sternlikurs 3*/4*	Aussen
09:00 – 10:00h	Sternlikurs 1*/2*	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* – auf Voranmeldung	Halle

Änderungen vorbehalten

RAHMENBEDINGUNGEN

Eis- und Trainerressourcen

Autonomie fördern, um Sicherheit zu gewinnen.

Freies Training

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

TIPPS

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

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

RICHARD LEROY, LEITER LEISTUNGSSPORT
SWISS ICE SKATING

KUNSTEISBAHN THUN (KEBT)

Die Regelung für die **Clubeisnutzung ab 3* in Thun** bleibt in der Saison 2024-2025 unverändert.

- **Montag – Freitag**

Bis 19.00 Uhr

Max. 30 Min.

Max. 15 Läufer:innen

«Stosszeit» 17.30 – 19.00

– auf Voranmeldung

– unter 16-Jährige

Ab 19.00 Uhr

ohne Zeitbeschränkung

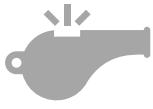
ohne Voranmeldung

Ab 12 Jahren

- **Samstag**

Auf Voranmeldung max. 15 Läufer:innen

Betreutes Training



MAXIMALKONTINGENT

Sowohl für den Gruppenunterricht als auch für die buchbaren Halbprivat- und Privatlektionen gilt **auf dem Thuner Eis** ein Maximalkontingent (pro Läufer:in pro Woche).

	Anzahl Einheiten max.	Gruppenunterricht	Halbprivat-/Privat Kader ausgenommen
1* - 2*	3 On-Ice 1 Off-Ice	2 Sternlikurse 1 Off-Ice Winterkurs	1 Lektion
3* - 4*	3 On-Ice 1 Off-Ice	1 Sternlikurs 1 Off-Ice Winterkurs	2 Lektionen
SIS	3 On-Ice 4 Off-Ice	1 Minigruppe 1 Off-Ice Winterkurs 1 Pirouetten-Kurs 1 Off-Ice Winterkurs 1 Sprung-Off-Ice	2 Lektionen

LEKTIONEN AUF DEM ÖFFENTLICHEN EIS

Gegen ein Entgelt erlauben die Eissportbetriebe Thun das Erteilen von Privatlektionen auf dem öffentlichen Eis. Diese Alternative zum Clubeis 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 bzw. bei dem Trainer.

Wichtig ist, dass den Läufer:innen, die eine Lektion auf dem öffentlichen Eis erhalten, bewusst ist, dass die Besucher des öffentlichen Eislaufs Vorrang haben – konkret bedeutet dies, dass bei einem grossen Besucheraufmarsch allenfalls nur wenig oder sogar kein Platz für die Lektion zur Verfügung steht.

TERMINE

Clubtermine und Anlässe



August

23.08.	Start Frühherbsteis, KEBT	8.00 – 9.45
--------	---------------------------	-------------

September

23.09. – 27.09.	Sternli-Intensivwoche, KEBT	Start Mo, 08.30
-----------------	-----------------------------	-----------------

Oktober

7. – 11.10.	SIS-Intensivwoche, KEBT	Start Mo, 12.00
14.10.	Kursstart Q1	

November

22.-24.11.	Vogelisi's Swiss Cup mit Meisterschaften	Adelboden
------------	--	-----------

Dezember

8.12.	höhere Stil-Teste	Adelboden
21.12.	SIS-Kür- und Stilteste	

Januar

05.01.	Sternli-Cup	8.30 – 13.30
06.01.	Kursstart Q2	

Februar

1.2.	SYS Trophy	Huttwil
KW 8	Keine Sternlikurse, kein Off-Ice	
21.-23.02.	Schweizermeisterschaften U12 und U13	Adelboden

März

8.03.	Sternli-Teste, KEBT	8.00 – 11.00
8.03.	SIS-Teste, Kür und Stil, KEBT	11.30 – 19.00
12.03.	Sternli-Teste, KEBT	13.00 – 17.00
15.03.	Future on Ice	20.00 – 22.00

April

23.04.	Start Sommer Off-Ice	
--------	----------------------	--

Änderungen vorbehalten

INTENSIVWOCHEN

Sternli-Intensivwoche

KW 39 ❄️ 23. – 27.09.2024

Kosten: 150.00 CHF

Änderungen vorbehalten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
On Ice, Halle	08.30 – 09.30	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
Tammy Guggisberg +41 79 751 44 42
Lara Mierisch +41 79 777 04 87



SIS-Intensivwoche

KW 41 ❄️ 7. – 11.10.2024

Kosten: 250.00 CHF

Änderungen vorbehalten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Skating Skills	12:30 – 13:15	12:30 – 13:15	12:30 – 13:15	12:30 – 13:15	12:30 – 13:15
Off Ice, KEBT	16:15 – 17:00	15:15 – 16:00			16:15 – 17:00
Jumps/Spins	17:30 – 18:30	17:30 – 18:30	17:30 – 18:30	17:30 – 18:30	17:30 – 18:30

	Aussenfeld
	Halle

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

Antoine Dorsaz +41 79 883 77 64
Franziska Gautschi +41 76 282 67 25
Tammy Guggisberg +41 79 751 44 42
Anina Knuchel +41 79 280 48 59
Lara Mierisch +41 79 777 04 87
Monika Schneider +41 79 506 10 38
Franziska Steffen +41 79 757 36 67

REGULÄRE KURSE

Sternli-Kurse

Montag

4* 19.00 – 20.00 Uhr

2024				
Oktober	14	21	28	
November	04	11	18	25
Dezember	02	09	16	

2025				
Januar	06	13	20	27
Februar	03	10	!	24
März	03			

Samstag

3*/4* 08:00 – 09:00 Uhr

1*/2* 09:00 – 10:00 Uhr

2024					
Oktober	19	26			
November	02	09	16	23	30
Dezember	07	14	21		

2025					
Januar	04	11	18	25	
Februar	01	08	15	!	
März	01				

Mittwoch

1*/2* 14.00 – 15.00 Uhr

2024				
Oktober	16	23	30	
November	06	13	20	27
Dezember	04	11	18	

2025				
Januar	08	15	22	29
Februar	05	12	!	26
März	05			



Kosten

Sternli-Kurs 200.00 CHF



Kalenderwoche 8

Während der Sportferienwoche finden **KEINE KURSE** statt.

Spezialdaten Samstagskurse *

Kursstart 25 am 4. Januar



Infos

Fragen zu den Sternlikursen kannst du an sternli@ec-thun.ch schicken.

STERNLI-TESTE

Greife nach den Sternen!

Die Sternli-Teste auf der KEBT finden am 8. und 12. März 2025 statt.

Ob eine Läuferin / ein Läufer das Niveau erreicht hat, um einen Test zu absolvieren, wird mit dem/der Sternlikurs-Leiter:in besprochen.

Testgebühren

inkl. Trainerbetreuung

★	CHF 40.–
★★	CHF 40.–
★★★	CHF 40.–
★★★★	CHF 50.–

TESTELEMENTE



1. Stern

Vorwärtsfahren · Bremsen	
Rückwärtsfahren · Bremsen	
Päckli	eine Eisfeldbreite lang
Störchli	rechts und links
Umkreisen von Pylonen 360°	
2-Fusssprung	auf Gerade (Hasenhupf) oder mit halber Drehung auf Kreis
Übersetzen	vorwärts, links und rechts



2. Stern

Chassé · Bogen	Chassés gefolgt von Vorwärts-Einwärts-Bogen mind. 3 Sek., in Achterform
Übersetzen · Bogen	vorwärts übersetzen gefolgt von Vorwärts-Einwärts-Bogen, in Achterform
Dreiersprung	von einem Bein auf zwei Beine/auf ein Bein
Vorwärts-Flieger	rechts und links, auf Kreis oder auf Gerade
Übersetzen	rückwärts, links und rechts



3. Stern

Chassé · Bogen	Chassé gefolgt von Vorwärts-Auswärts-auf-Einwärts-Bogen, in Achterform
Übersetzen · Mohawk	vorwärts Übersetzen gefolgt von Mohawk, rechts und links, im Kreis
Chassé · Dreier	Chassé gefolgt von auswärts Dreier, im Kreis
Übersetzen · Dreier	vorwärts übersetzen gefolgt von einwärts Dreier, im Kreis
Dreiersprung	mit Einlauf und Auslauf
Standpirouette	auf einem Fuss, mind. 3 Drehungen



4. Stern

Flip	
Rittberger	
Salchow	
Standpirouette	mind. 6 Drehungen, davon mind. 3 Drehungen ohne Anziehen von Armen und Spielbein
Sitzpirouette	mind. 3 Drehungen
2x Kreisschritt	vorwärts auswärts und einwärts Dreier, Mohawks, rechts und links
Bayer-Schritt	
Kür	2-Minuten-Kür, gemäss Breitensport SIS

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 und Springseil.
Thera-Band, wenn vorhanden.



18 Lektionen
Ab 14.10.2024

WINTER OFF-ICE

CHF 160.- / KURS

KEBT

1*/2* Mi, 15.15 – 16.15
Kinderkurse Mi, 16.15 – 17.15
3*/4* ~~Mo, 17.30 – 18.30~~

SIS Sa, 11.15 – 12.15
Fokus Stretching

SPRUNG OFF-ICE

CHF 160.- / Kurs

KEBT

SIS Mo, 19.00 – 20.00
SIS Sa, 10.15 – 11.15



16 Lektionen
Ab 23.04.2025

SOMMER OFF-ICE

CHF 130.- / KURS

Allmendingen

Mittwoch 15.00 – 18.00
60 Min.
je nach Teststand

Neufeld

Donnerstag 17.00 – 20.00
60 Min.
je nach Teststand

Grabengut

Freitag 17.00 – 19.00
60 Min.
je nach Teststand

Die Ausschreibung inkl. Zeitplan erfolgt bis Anfang März 2025

! Während KW 8 (Sportferien) finden keine regulären Kurse statt.

Änderungen vorbehalten

LEKTIONEN

Unterricht mit Trainer:in

Lektionsarten

Der Eislauf-Club Thun erstellt eine Trainingsplanung über den ganzen Club – basierend auf dem Kontingent (S.8) und den Trainingsmöglichkeiten, die jede/r Läufer:in bis Mitte Juli des laufenden Jahres bekannt geben kann (wird per Mail abgefragt).

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



PRIVAT

pro 30 Min.
ab CHF 35.-

1 Trainer:in
1 Läufer:in

Buchung

über die/den Trainer:in (*)
bzw. die/den zugeteilten
Haupttrainer:in (SIS)

Rechnungsstellung

Verrechnung durch
Trainer:in



HALBPRIVAT

pro 30 Min.
ab CHF 20.00

1 Trainer:in
2 Läufer:innen

Buchung

über die/den Trainer:in (*)
bzw. die/den zugeteilten
Haupttrainer:in (SIS)

Rechnungsstellung

Verrechnung durch
Trainer:in



MINIGRUPPE

18 Lektionen
CHF 320.-

1 Trainer:in
3 Läufer:innen ab SIS

30 Min. Unterricht &
30 Min. Üben mit Aufsicht
Einteilung durch das
Trainerteam (im Sommer)

Rechnungsstellung

durch den Club

Externe Unterstützung

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

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

LEKTIONEN

Unterricht mit Trainer:in - Tarife

Ab dem 1. August 2024 gelten diese Tarife für die Privat- und Halbprivatlektionen, Minigruppen, Gruppenlektionen und den Off-Ice Unterricht.

	Privatlektion	Halbprivat- lektion & Minigruppe	Gruppen- lektionen	Off-Ice
Berufs- und Lizenztrainer:innen <ul style="list-style-type: none">• Franziska Gautschi• Monika Schneider• Franziska Steffen	90 CHF	100 CHF	100 CHF	100 CHF
Clubtrainer:innen (mit WB2) <ul style="list-style-type: none">• Antoine Dorsaz• Lara Mierisch	80 CHF	90 CHF	90 CHF	90 CHF
Clubtrainer:innen (ohne WB2) <ul style="list-style-type: none">• Tammy Guggisberg• Anina Knuchel• Anaïs Sciboz	70 CHF	80 CHF	80 CHF	80 CHF
J+S Leiter:innen	--	--	35 CHF	35 CHF
1418.ch Coachs	--	--	25 CHF	25 CHF
Monitore ohne Ausbildung	--	--	20 CHF	20 CHF

Die Berechnung bezieht sich jeweils auf 60 Minuten Stundentarif.

Die Tarife werden zu Beginn des Clubjahres (1. Mai) festgesetzt; Anpassungen werden im laufenden Clubjahr keine vorgenommen; diese werden erst auf das nächste Clubjahr übernommen. Erreicht ein/e Trainer:in eine der nächsten Ausbildungsstufen wird dies erst auf das nächste Clubjahr angepasst.

LEKTIONEN

SIS-Angebote

MINIGRUPPEN

Gross profitieren in der kleinen Gruppe

Ab dem Teststand SIS Interbronze ist das betreute Gruppentraining in Minigruppen von drei Läufer:innen organisiert.

Pro SIS-Läufer:in ist **1 Minigruppe** buchbar. Auf teilnahmeberechtigte Mitglieder wird Anfang Sommer zugegangen.

HAUPTTRAINER:IN

Erste Ansprechperson

Läuferinnen und Läufer ab Teststand SIS werden einer Haupttrainerin bzw. einem Haupttrainer zugeteilt. In dieser Rolle übernehmen die Trainerpersonen die inhaltliche und terminliche Koordination der Trainingsplanung und sind Ansprechperson für die Eltern. Die Zuteilung erfolgt durch das Trainerteam.

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

Trainergespräche

Die Haupttrainer:innen laden ihre Läufer:innen zum Trainergespräch ein. Das persönliche Gespräch findet nach der Saison statt. Zwecks Vorbereitung erhalten die Läufer:innen im Voraus einen Fragenbogen zugestellt.

Auf Wunsch können Eltern am persönlichen Gespräch teilnehmen.

SIS-TESTE

Kür- und Stilteste in Thun

Wir führen auf der Eisbahn Grabengut in Thun Kür-Teste bis Klasse 5 und Stil-Teste bis Klasse 4 durch. Alle anderen Teste sind auswärts zu absolvieren.

- Am 21. Dezember 2024 und am 8. März 2025 werden in Thun SIS Kür- und Stil Teste angeboten.

Testgebühr

ab CHF 60.-

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

Trainerbetreuung

- clubintern CHF 50.–
- auswärts CHF 150.–

SYS

Synchronized Skating



Beim Synchronized Skating heisst es «Showtime» für ein Team von bis zu 16 Läuferinnen und Läufern.

Es macht Spass, im Team gemeinsam Erfahrungen zu sammeln und Ziele zu erreichen! SYS-Mitglieder profitieren von rasanten Laufstilfortschritten, die sie auch im Einzellauf weiterbringen.

Der Eislauf-Club Thun führt drei SYS-Teams. Die SYS-Teams (ausgenommen Iceflowers Juvenile) bestreiten mehrere Wettkämpfe pro Saison.

ICEFLOWERS JUVENILE

Kategorie «Juvenile»
für Läufer:innen ab 3* von 6–13 Jahren

ICEFLOWERS NOVICE

Kategorie «Advanced Novice»
für Läufer:innen ab 4* von 10–15 Jahren

SNOWFLAKES

Kategorie «Mixed Age»
für SIS-Läufer:innen ab 15 Jahren

Trainingszeiten und -orte

ICEFLOWERS JUVENILE

Training	Freitagabend, 16.30 – 18:30 Uhr	KEBT
----------	---------------------------------	------

ICEFLOWERS NOVICE

Training	Dienstagabend, 18.05 – 20.30 Uhr	Langnau
	Donnerstagabend, 18.05 – 20.00 Uhr	KEBT
	Samstag, 10.30 – 15.45 Uhr (jede 2. Woche)	Langnau

SNOWFLAKES

Training	Freitagabend, 18.05 – 20.30 Uhr	Langnau
----------	---------------------------------	---------

Die Daten, Zeiten und Orte der SYS-Trainings werden in der Teamplanungs-App «Sportmember» geführt. (→ [sportmember.app](https://www.sportmember.app))

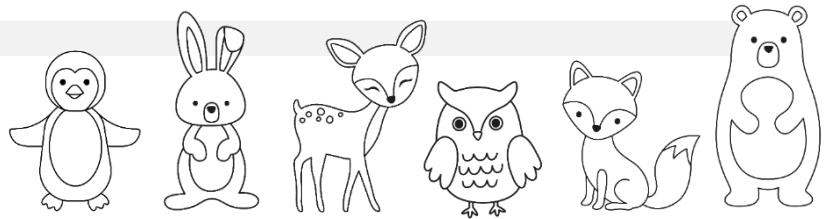
CLUBFREIE ANGEBOTE

Ohne Mitgliedschaft

KINDERKURSE

Der Eislauf-Club Thun bietet zweimal jährlich Kindereislaufkurse an.

Daten und Detailinformationen
→ [Info-Booklet für Kinderkurse](#)



ERWACHSENENKURSE

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

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

Anfängerkurse

Do, 09.15 – 10.15 Uhr Start 17.10.2024

Fortgeschrittene

Mo, 09.15 – 10.15 Uhr Start 14.10.2024

→ [mehr erfahren](#)



VANESSA REBER & ENYA SCHENK
Kinderkurs-Verantwortliche

kinderkurse@ec-thun.ch



FRANZISKA GAUTSCHI
Kursleitung Erwachsene

→ [mehr erfahren](#)

WETTKÄMPFE

Betreute Wettkämpfe



Voranmeldung Wettkämpfe

Die Anmeldung für regionale Breitensport-Wettkämpfe erfolgt im August 2024 über das Mitgliederportal.

2024

27.10.	Dreiländer Cup, Laufen
22. – 24.11.	Vogellisi's Swiss Cup, Adelboden
15.12.	Wettinger Kürwettkampf, Wettingen

2024

4.1.	Burgdorfer Cup, Burgdorf
25. – 26.1.	Urdorfer Kürkonkurrenz, Urdorf
1. – 2.2.	Tenini Graf Cup (nur Stil), Wetzikon
1. – 2.3.	Ice Trophy, Biel
8. – 9.3.	Ambassadoren-Cup, Zuchwil

Lizenzen

Wer an Wettkämpfen teilnehmen will, braucht eine Lizenz des Verbandes Swiss Ice Skating. Informationen und Antragsformular:

→ eislauf-club-thun.ch/wettkaempfe

Betreuung

Läufer:innen, die gemäss Lizenz für den EC Thun starten, werden an Wettkampfanlässen durch eine/n EC Thun-Trainer:in betreut. Die Betreuungskosten werden über den Club abgerechnet.

Es gelten die folgenden Pauschalen (pro Läufer:in pro Tag)

Breitensport-Wettkampf	CHF 60.–
Kader-Wettkampf (z.B. Swiss Cup, SM)	CHF 90.–
Teste 4. – 6. Klasse in Thun	CHF 50.–
Teste 1. – 4. Klasse (auswärts)	CHF 150.–

Die Pauschale beinhaltet die Betreuung durch die Trainerin bzw. durch den Trainer sowie allfällige Spesen (Fahr-/Übernachtungsspesen usw.)



Sternli-Cup

Am **5. Januar 2025** haben alle Sternli-Mitglieder des EC Thun die Möglichkeit, am clubinternen Sternli-Cup teilzunehmen. Eine Lizenz ist keine erforderlich.

Teilnahmeberechtigte Läufer:innen erhalten bis Anfang Dezember 2024 ein Anmeldeformular zugestellt. Die Teilnahme am Sternli-Cup ist gratis.

SOMMERANGEBOTE

Frühlings-/Sommereis

Clubseitig wird in den Frühlingsferien keine Intensivwoche angeboten. Die Trainer:innen bieten z.T. Trainingsmöglichkeiten an.

Ob ein On-/Off-Ice-Training im Frühsommer angeboten werden kann, ist abhängig von den Eisressourcen in der Region.

Termine



Frühlingseis

noch keine Daten bekannt

Frühsommer-Eis

On Ice / Off Ice - Angebot
ab Mai 2025 (Ort noch offen)

in Prüfung

Weitere Informationen folgen.

Sommerlager

Im Sommer 2025 werden **in Adelboden** erneut zwei Lagerwochen durchgeführt:

1. **Breitensport Woche**
ab 1*
2. **Breitensport PLUS-Woche**
ab SIS

Detailinformationen werden im Ende Dezember 2024 bekannt gegeben.



Termine

KW 31 28.07 – 01.08.2025
KW 32 04. – 08.08.2025

Änderungen vorbehalten

Trainingsbetrieb



Die Regeln für den Trainingsbetrieb im Eislauf-Club Thun sind in den [Statuten](#) unseres Clubs (Artikel 58) als «Verhaltenscodex für Läufer:innen» verankert. Jede/r Läufer:in ist verpflichtet nach diesem Verhaltenscodex zu trainieren und sich den anderen Mitgliedern gegenüber zu verhalten.

Grüssen

Wenn eine Läuferin bzw. ein Läufer das Eis betritt, begrüsst sie/er die anwesenden Trainerpersonen. Beim Verlassen der Eisfläche verabschiedet sie/er sich bei den Trainerpersonen.

Pünktlichkeit / Disziplin

Die Läuferinnen und Läufer des EC Thun respektieren die angemeldeten Zeiten – auch beim freien Training. Nutze und schätze jede Minute deines Trainings. Während dem Clubeis wird auf dem Eisfeld geübt. Schwatzen und Herumstehen gehören neben das Eis, während des öffentlichen Eislaufs oder in die Garderobe.

Fairness

Auch im Einzelsport Eiskunstlauf gehen wir fair miteinander um. Alle Läufer:innen nehmen Rücksicht aufeinander. Wir achten einander; weder im Club noch privat schliessen wir andere Läufer:innen aus – wir betreiben kein Mobbing, weder mit Worten noch mit Taten.

Garderobe

Wir tragen Sorge zu Material und Infrastruktur – auch zur Garderobe. Essen in der Garderobe ist im Winter erlaubt. Essensreste/Verpackungen werden entsorgt bzw. wieder verstaut und mit nach Hause genommen.

In der Garderobe benutzen wir keine elektronischen Geräte - insbesondere ist es nicht erlaubt Fotos oder Videoaufnahmen zu erstellen.

Handy

Das Mobiltelefon bleibt in der Garderobe. Ausgenommen, man braucht das Handy für die Kürmusik – und dann auch *nur* beim Musikkasten.

Nutzung der Musikanlage

In Rücksprache mit den anwesenden Trainerpersonen können Läufer:innen die Kür-Musik abspielen. Wir nehmen Rücksicht auf Anwohnerinnen und Anwohner. Die Lautstärke ist immer anzupassen. Eltern spielen keine Musik ab.

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.

Warm-up / Cool-down

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

Löcher

Während des Trainings können Löcher im Eis entstehen. Diese müssen vor der Eisreinigung manchmal mit Eis gefüllt werden. Die Instruktionen der Eismeister sind zu befolgen.

Club ABC

Weitere Abmachungen und Regelungen für ein angenehmes und erfolgreiches Miteinander im Club findet ihr im Club-ABC → S. 23

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.

Als Unterstützung für uns Eltern haben wir die bereits mehrfach publizierten Verhaltens-Regeln in einem Verhaltenscodex für Eltern zusammengefasst und diesen Codex in unseren [Statuten](#) (Artikel 58) verankert. Alle Eltern sind verpflichtet nach diesem Verhaltenscodex zu leben.

Eltern am Eisfeld

Die Läufer:innen sollen lernen, selbständig zu trainieren und sich gegenseitig anzuspornen. Eltern sind auf der Tribüne herzlich willkommen, jedoch nicht an der Bande. Von der Tribüne wird geschaut und nicht gecoacht.

Verhaltenscodex für Eltern

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

Ich gebe Gerüchten keine Chance und suche das Gespräch bevor die Situation eskaliert.

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 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.

CLUB-ABC

A

ABMELDUNG KINDERKURSE

Abmeldungen können bei den Ansprechpersonen für die Kinderkurse (siehe [Booklet Kinderkurse](#), Seite 3) gemacht werden.

ABMELDUNG STERNLIKURSE

Mit dem Versand der Rechnung für den entsprechenden Kurs wird die Kursleitung kommuniziert - im Verhinderungsfall ist bei der jeweiligen Kursleitung abzumelden (siehe [Trainerteam](#))

ABMELDUNG LEKTIONEN

Wir bitten alle Läuferinnen und Läufer, sich im Verhinderungsfall mit Begründung bei der jeweiligen Kursleitung frühzeitig, mindestens 24 Std. im Voraus, abzumelden.

Siehe auch «Rückerstattung».

AUSTRITT

Austritte sind dem Verein schriftlich an info@eislauf-club-thun.ch oder auf dem Postweg **bis 30 Tage vor Durchführung der Mitgliederversammlung** bekannt zu geben.

Ansonsten muss der Mitgliederbeitrag für ein weiteres Jahr bezahlt werden.

B

BANKVERBINDUNG

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	CHF 109.-
Hose	CHF 69.-

Senioren

Jacke	CHF 129.-
Hose	CHF 95.-

Bestellungen: per E-Mail an sonia.schenk@bluewin.ch

CLUB-EIS

Auf dem Clubeis kann das Gelernte selbstständig geübt und verinnerlicht werden.
Eiszeiten → S. 6

E

EISBELEGUNGSPLAN

Der Eisbelegungsplan der Eisbahn Thun ist ersichtlich unter 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

Wir sehen vor, künftig im 5-Jahres-Rhythmus - jeweils in den Jubiläumsjahren - ein Future on Ice Event durchzuführen. In den anderen Jahren behalten wir das Kür-Vorfahren bei.

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

Gastläuferinnen und -läufer sind verpflichtet die Club-Regeln einzuhalten. Bei einem Verstoss gegen die Regeln kann die Gastmitgliedschaft per sofort gelöscht werden.

Es werden keine weiteren Gastmitgliedschaften (Lizenz nicht beim EC Thun hinterlegt) zugelassen.

H

HAUPTTRAINER

SIS-Läuferinnen und -Läufer ab Teststand Interbronze werden am Anfang der Saison einer Haupttrainerin oder einem Haupttrainer zugeteilt. → S. 16

Der/die Läufer:in muss den/die Haupttrainer:in vorgängig über Trainings ausserhalb der Gesamtplanung informieren (in den Ferien, Lager, auf anderen Eisbahnen, etc.).

HEIZUNG

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

HELPER

Für diverse Veranstaltungen sind wir auf Helferinnen und Helfer angewiesen.

Interesse mitanzupacken? Auskunft über Einsatzmöglichkeiten erteilt die Helferkoordination: **Sibylle Berger**,
+41 79 641 89 61

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. 9

J

JETON

Vergünstigter Bezug (-20%) von Parkkarten/-jetons für die Parkhäuser City Nord und City West

Ansprechperson **Nadia Hirschi**,
+41 79 687 76 22

www.parkhausthun.ch

K

KADER

Informationen zu Kaderselektion und Leistungssport auf der [Website](#)

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. 4 und 5
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 bzw. 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. 8

LIZENZ

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

Lizenzfragen sind zu richten an sis@eislaufclub-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. 16

MITGLIEDERAUSWEIS

Die Nutzung des für den EC Thun reservierten Eises ist im Mitgliederbeitrag inbegriffen, bitte Mitgliederausweis an der Kasse vorweisen.

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.–

MUSIKANLAGE

Nutzung der Musikanlage

- Prio 1: betreute Trainings/Lektionen
- Prio 2: freies Training
höchstens 1x pro freies Training

MUSIK SCHNEIDEN

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

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

R

RUHEZEIT

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

Mo-Sa **nach 20.00 Uhr**
So **allgemeiner Ruhetag**

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

RÜCKERSTATTUNG

Bist du verletzt oder krank? Bei Vorweisung eines Arzzeugnisses 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 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. 6 oder eislauf-club-thun.ch

TRAINER

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

TESTE

Sternli-Teste und die beiden ersten Nationalen Kür-Teste Inter-Bronze und Bronze (6.-5. Klasse) werden regelmässig durch den Eislauf-Club Thun organisiert. → S. 11 und 16

Die höheren nationalen Kür-Teste können neu nur noch nach einem Wettkampf mittels Resultat zur Validierung eingereicht werden. Das Einreichen erfolgt über den Club, auch die Rechnung für die Testgebühr wird vom Club bezahlt. Der Club stellt dem/der Läufer:in die Testgebühr anschliessend in Rechnung → [Swiss Ice Skating Testreglement](#)

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 die/der jeweilige Haupttrainer:in.

WETTKAMPF-BETREUUNG

Die Trainerhonorare für die Begleitung und Betreuung an Wettkämpfen wurden vereinheitlicht und werden über den Club abgerechnet. → S. 20

WETTKAMPF-FOKUS

Gewisse Angebote sind Läufer:innen mit Wettkampf-Fokus vorbehalten.

Der Status «Wettkampf-Fokus» wird gewährt, wenn eine Läuferin bzw. ein Läufer mindestens 3 Einzelwettkämpfe (Kür) pro Saison bestreitet.

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



Eislauf-Club Thun
3600 Thun

☎ +41 33 222 00 19

info@eislauf-club-thun.ch
www.eislauf-club-thun.ch