



„Lucerne is ready for Curling ...!“

Liebe Curlerinnen und Curler

Noch stehen wir ganz am Anfang einer neuen Saison. Ein guter Einstieg ist dabei besonders wichtig. Die VLCC freut sich, Euch am Sonntag **26. September 2010** zu einem clubübergreifenden Brush-Up-Kurs in der SwissLifeArena Luzern einladen zu dürfen. Ziel dieses Anlasses ist es, sich wieder an das Eis zu gewöhnen und die Technik weiter zu optimieren.

Für die Instruktion konnten wir die Rodger Schmidt Curling Academy (www.curling-academy.com) verpflichten. Es stehen uns ausgewiesene Fachleute mit langjähriger Erfahrung zur Seite. Sie freuen sich, ihr grosses Wissen an die Curlerinnen und Curler der VLCC-Clubs zu vermitteln. Natürlich werden wir versuchen, das Gelernte sofort praktisch umzusetzen. Dabei stehen uns 4 Rinks zur Verfügung.

Neu wollen wir auch das Thema Mentaltraining ansprechen.

Datum: **Sonntag, 26. September 2010**

Kursort: Curlinghalle SwissLifeArena, Luzern

Kurskosten: Fr. 80.– (ohne Mittagessen)

Das Nenngeld ist vor Kursbeginn vor Ort zu bezahlen.

Voraussetzung: Aktivmitglied eines VLCC-Clubs

Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach deren Eingang berücksichtigt.

Themen: Ausrichtung im Hack (Grundposition)
Bewegungsablauf
korrekte Steinabgabe und Handle
Wischtechnik
Taktisches Spielverständnis
Mentaltraining

Programm: 09.00 Uhr Besammlung „On Ice“
09.00 – 12.00 Uhr Technik und Theorie, Teil 1 (Pause ca. 10.15 Uhr)
12.00 – 13.15 Uhr Mittagessen
13.30 – 16.30 Uhr Technik und Theorie, Teil 2 (Pause ca. 15.15 Uhr)

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt per Mail oder Tel. unter Angabe von Name, Adresse, Club, Tel. und Mail-Adresse an:

Rosmarie Dünki, Tel.: 041 370 51 31, Mail: rosmarie.duenki@bluewin.ch

Anmeldeschluss: 12. September 2010

Ich hoffe auf eine reges Mitmachen an diesem spannenden und lehrreichen Brush-Up-Kurs.