

## Grundkurs für Anfänger

**Teamgeist, Freude, Fingerspitzengefühl,  
Spass, Faszination, Freundschaften, Leistung, Wettkampf  
Kameradschaft, Nervenkitzel, Gemütlichkeit**

**- all das kannst Du beim Curlingspielen erleben und noch vieles mehr!**

Während 13 Abenden, jeweils am Dienstag von ca. 20:15 – 22:15 Uhr, führen Dich erfahrene Instruktor\*Innen in die Welt des Curlings ein. Im Kursprogramm auf der zweiten Seite sind die Kursdaten und der Kursinhalt beschrieben. Für den Kurs sind lediglich warme, bequeme Kleider (z.B. Trainer) nötig. Alles Weitere stellt der Curling Club Uzwil zur Verfügung.

Die Kurskosten betragen Fr. 370.- pro Person, inkl. Curlingschuh-Miete und Schlussabend mit Imbiss.

Du erhältst nach Eingang Deiner [Anmeldung](#) einen Einzahlungsschein. Das Kursgeld ist bis 23.12.24 zu bezahlen. Die Einzahlung gilt als Kursbestätigung. Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

Für weitere Fragen stehen Dir Martin Louis und Nina Michel gerne zur Verfügung.

Mail: [curlingschule@curling-uzwil.ch](mailto:curlingschule@curling-uzwil.ch)

-----

Anmeldung zum Grundkurs Saison 2024/25 der Curlingschule Uzwil

per Mail an [curlingschule@curling-uzwil.ch](mailto:curlingschule@curling-uzwil.ch)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Natel \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_

Für die Curlingschuh-Miete:

Rechtshänder  Linkshänder

Schuhgrösse: \_\_\_\_\_

Ich habe eigene Culingschuhe und brauche keine Mietschuhe



## provisorisches Kursprogramm

Datum	Thema	Ziel
7.01.25 1. Abend	1. Schritte auf dem Eis, Sliden, Theorie	Teilnehmer wissen wie man sich auf dem Eis bewegt, kennen den Bewegungsablauf des Sildens.
14.01.25 2. Abend	Eisangewöhnung, Sliden, Steinabgabe, Theorie	Vertiefen des Verhaltens resp. des Bewegens auf dem Eis und verbessern der Sildingtechnik.
21.01.25 3. Abend	Sliden mit Stein, Handle	Vertiefen des Slidens mit dem Stein und Teilnehmer kennen den In- und Out-Handle.
28.01.25 4. Abend	Ausrichten, Steinabgabe, Wischen	Vertiefen des Ausrichtens und der Steinabgabe. Teilnehmer wissen wie man wischt.
04.02.25 5. Abend	Ausrichten, Steinabgabe, Guard und Draw	Festigen der Technik. Teilnehmer müssen bewusst eine Guard oder einen Draw spielen können.
11.02.25 6. Abend	Ausrichten, Steinabgabe, Take out	Festigen der Technik. Teilnehmer müssen einen Take out spielen können.
18.02.25 7. Abend	Einführung in den Spielablauf, Spielen (2 Ends)	Festigen der Technik. Teilnehmer lernen den Spielablauf kennen.
25.02.25 8. Abend	Vorbereitung auf Test	Üben der Testaufgaben.
04.03.25 9. Abend	Abschlussabend mit Test	Alle Teilnehmer bestehen den Test.
11.03.25 10. Abend	Spielen mit Clubmitgliedern	Festigen der Technik und des Spielverständnisses.
18.03.25 11. Abend	Spielen mit Clubmitgliedern	Festigen der Technik und des Spielverständnisses.
* Sept. 25	12. Abend Auffrischen der Technik (Beginn Schnuppersaison)	Teilnehmer werden für die Schnuppersaison vorbereitet.
* Sept. 25	13. Abend Auffrischen der Technik (Beginn Schnuppersaison)	Teilnehmer sind für die Schnuppersaison bereit.

Änderungen am Kursprogramm sind jederzeit möglich und werden den Teilnehmenden mitgeteilt. \*Die Daten der beiden Auffrischungsabende sind provisorisch.

