AUSGABE 1 OKTOBER 2025

ECSZ-Newsletter

Aktuelles

Die Saison 2025/2026 startete Anfang August mit einer intensiven und zugleich wunderschönen Trainingswoche. 25 motivierte Eisläuferinnen und Eisläufer trainierten in der letzten Woche der Sommerferien gemeinsam in Zuchwil.

Täglich standen bis zu 3½ Stunden Eistraining sowie 3 Stunden Off-Ice-Training auf dem Programm. Den Abschluss bildete ein gemütliches Club-Bräteln in Riedholz, bei dem zahlreiche Clubmitglieder und ihre Familien zusammenkamen. Ein besonderes Highlight war der gemeinsam einstudierte Clubtanz, der inzwischen schon von vielen weiteren Mitgliedern gelernt wurde.

Bereits in der darauffolgenden Woche starteten die Vorsaisonkurse mit grossem Erfolg: Wir durften 69 Anmeldungen für Clubkurse und 22 für Kinderkurse verzeichnen. Auch das Patcheis wurde fleissig genutzt.

Unsere Hauptsaison-Kurse, welche in Kürze beginnen werden, sind auf unserer Webseite www.ecsz.ch aufgeschaltet.

Off-Ice-Kurs
Enya Lehmann berichtet vom Off-Ice-Training 2025 und ihren Erfahrungen

Warm-up
Mit gezieltem Warm-up Verletzungen vorbeugen und die Leistung steigern

Stellt sich vor
Lerne zwei unserer Leiterinnen Scarlett und Caroline besser kennen

Off-Ice-Kurs

Von April bis September 2025 fand unser Off-Ice-Kurs in der Turnhalle Zelgli in Zuchwil statt. Die Teilnehmerin Enya Lehmann berichtet von ihren Erfahrungen.

Auch abseits der Eisfläche wird im Club fleissig trainiert: Im diesjährigen Off-Ice-Kurs standen Technik, Kraft und Beweglichkeit im Mittelpunkt. Für mich ist der Off-Ice-Kurs eine perfekte Ergänzung zum Eistraining. Wir haben uns intensiv mit Sprungtechniken beschäftigt und Pirouetten auf dem Spinner geübt. Scarlett von Ballmoos und Caroline Wehrli haben in jedem Training für Kreativität und Motivation gesorgt und uns jederzeit bei den Übungen unterstützt.

“Ich konnte vieles fürs Eistraining mitnehmen und habe gleichzeitig gemerkt, wie hilfreich es ist, die Bewegungen auch einmal abseits der Eisfläche zu trainieren.”

Ein grosser Wunsch von mir war es ausserdem, anhand des Off-Ice-Trainings den Spagat zu erlernen, was mir Miriam Busso mit ihren tollen Dehnübungen ermöglichen konnte. Anhand kleiner Spieleinheiten wurde ausserdem die Gruppendynamik gestärkt und wir haben jetzt

sogar eine Club-Choreografie, an der wir auch schon in der alljährlichen Sommer-Woche gearbeitet und in den Off-Ice-Kursen noch fleissig geübt haben.

Ich konnte vieles fürs Eistraining mitnehmen und habe gleichzeitig gemerkt, wie hilfreich es ist, die Bewegungen auch einmal abseits der Eisfläche zu trainieren. Ich freue mich schon, das Gelernte auf dem Eis zeigen zu können. Ausserdem hat der Kurs die Sommerpause für mich einfacher gemacht – denn wir Clubmitglieder konnten uns weiterhin regelmässig sehen und zusammen trainieren.

Bericht von Enya Lehmann

Warm-Up

Jedes Training sollte mit einem Aufwärmen neben dem Eis beginnen. Durch ein gezieltes Warm-up werden die Muskeln gewärmt und gedehnt, wodurch die Verletzungsgefahr verringert wird.

Das Warm-up soll nicht anstrengend sein und darf nicht zur Ermüdung des Körpers führen, sondern soll diesen nur aktivieren. Ein gutes Warm-up dauert in der Regel ca. 15 Minuten. Die Pause zwischen dem Aufwärmen und dem Eistraining sollte nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauern, da sonst der Aufwärmeffekt wieder verloren geht.

Durch ein gutes Warm-up erzielst du verschiedene positive Wirkungen auf dich und deinen Körper. Die Körpertemperatur wird dadurch erwärmt und dein Stoffwechsel funktioniert schneller. Das beeinflusst, dass die Sauerstoffaufnahme und der Sauerstofftransport besser werden, die Durchblutung der Muskeln steigt und die Dehnfähigkeit höher ist. Auch auf deine Psyche hat ein gezieltes Warm-up eine positive Wirkung. Die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit steigt und die Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft wird erhöht. Durch ein gezieltes Warm-up kannst du also auf dem Eis mehr leisten und die Verletzungsgefahr sinkt.

Ein Warm-up für ein Eistraining sollte folgende Elemente enthalten:

- Laufübungen (z.B. eine Runde rennen)
- Seil springen
- Gelenke aufwärmen (Füsse, Knie, Hüfte, Rücken, Schultern, Kopf etc.)
- Leichte Dehnübungen
- Sprung-, Rotations- und Landeübungen

Für ein gutes Warm-up brauchst du nicht viel. Turnschuhe und ein Springseil reichen völlig aus.

Save the Dates

Samstag, 25. Oktober 2025	Kuchenstände beim Gartenhaus Wyss, Zuchwil und beim Bieltor, Solothurn
Dienstag, 28. Oktober 2025	Beginn Hauptsaison
Samstag, 1. November 2025	Interner Monitorenkurs
Samstag, 1. November 2025	3-Länder-Cup in Laufen
Samstag, 8. November 2025	Börse
Samstag, 13. Dezember 2025	Schaulaufen

Stellt sich vor

Scarlett von Ballmoos

Alter	26 Jahre (Jahrgang 1999)
Beruf	Lehrerin 1./2. Klasse
Liebste Hobbys neben dem Eislaufen	Die Welt bereisen, backen und reiten
Schönster Moment im ECSZ	Schaulaufen «Once upon a Time»
Lieblings-Element	Flip, Axel, Wechselsitz-Pirouette
Lieblings-Eisläufer/in	Julija Lipnizkaja und Sarah van Berkel (Meier)
Lieblings-Jahreszeit	Herbst und Winter
Auf eine einsame Insel nehme ich mit	Coole Leute, Familie und Bikini
Hätte ich drei Wünsche frei, würde ich	Eine Weltreise machen, fliegen können und allen Kindern in Not helfen

Caroline Wehrli

Alter	47 Jahre (Jahrgang 1978)
Beruf	Familienmanagerin, Lehrerin 1./2. Klasse, J+S Leiterin Eiskunstlauf
Liebste Hobbys neben dem Eislaufen	Kochen, kreativ sein, Fasnacht
Schönster Moment im ECSZ	Neuanfang nach der Generalversammlung 2024
Lieblings-Element	Pflicht laufen (gibt es leider nicht mehr… bitte «googlen»)
Lieblings-Eisläufer/in	Oksana Bajul, Philippe Candeloro
Lieblings-Jahreszeit	Habe keine ;)
Auf eine einsame Insel nehme ich mit	Meine Familie & Hunde
Hätte ich drei Wünsche frei, würde ich	Gesundheit, Frieden & «Viva la Vida»