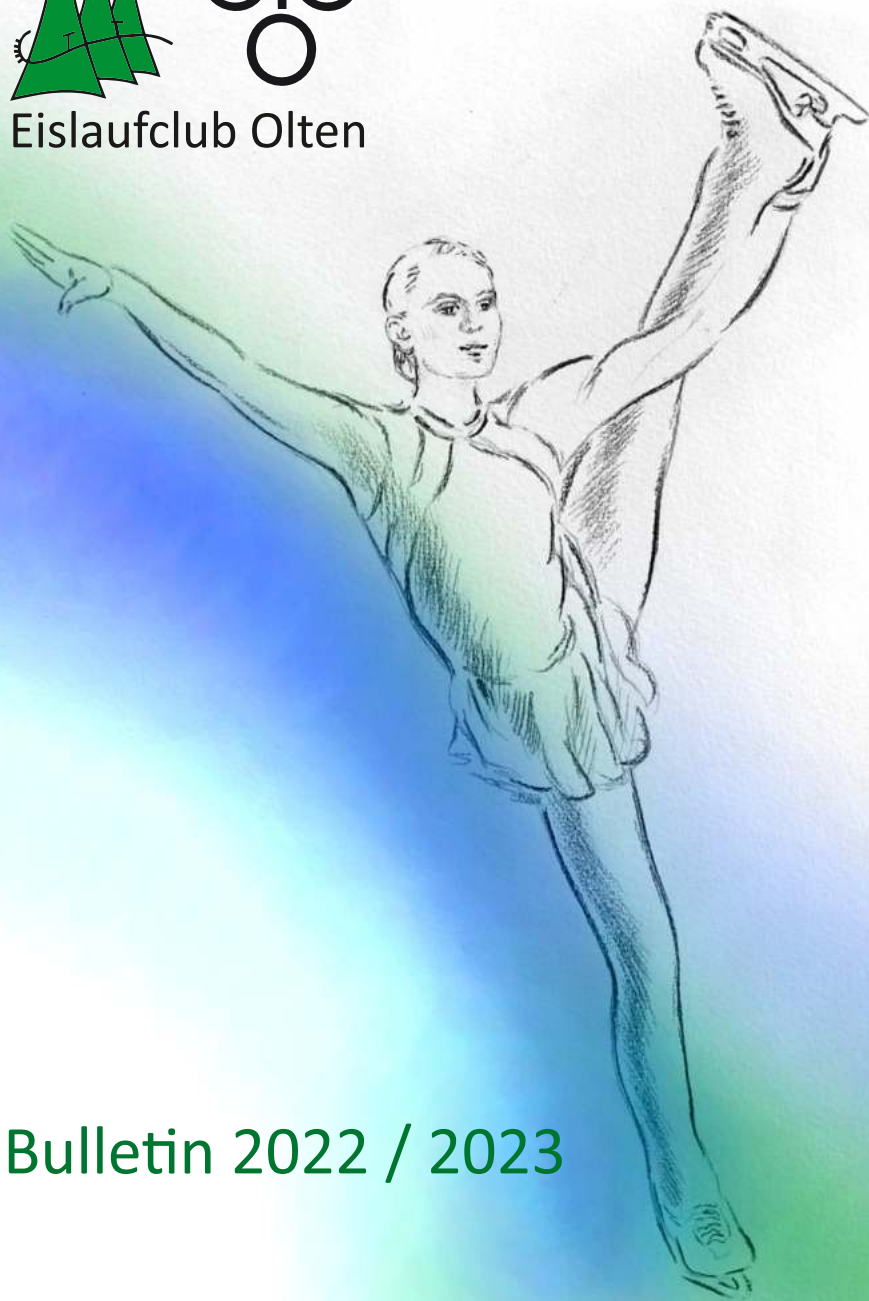




elc  
o

Eislaufclub Olten



Bulletin 2022 / 2023

# TENINI

SPORT WETZIKON

www.tenini.ch



*We make the difference...*

[www.eiskunstlaufshop.ch](http://www.eiskunstlaufshop.ch)



*und vieles mehr...*

Tenini Sport GmbH  
Rapperswilerstrasse 63  
8620 Wetzikon

**Öffnungszeiten:**

Montag: GESCHLOSSEN  
Di.-Fr. 14.00-19.00 Uhr  
Sa. 09.00-15.00 Uhr

 **GRAF**

  
**EDEA**

  
**JACKSON  
ULTIMA**

*John Wilson*  
THE PERFECTION TO YOUR ROUTINE

**MONDOR**



**SAGESTER**  
alta moda nello sport

*im*

intermezzo

 **ZÜCA**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort Bulletin .....	2
Jahresprogramm .....	5
Clubtraining .....	6
Trainingszeiten .....	7
Die Trainer .....	8
Portrait Ela Kaplan .....	12
Portrait Gioa Ruef .....	13
Oberstdorf .....	15
Checkliste für den Wettkampf .....	16
Alles Rund um meine Schlittschuhe .....	18
Eisgala Tour de Suisse on Ice .....	20
Anforderungen Sternlitest und Clubmeisterschaft .....	22
Mitgliederbeiträge .....	24
3 Tannencup .....	25
Skateathon / Sponsorenlauf des elco .....	26
Info Jugend D .....	27
Trainer-Kosten .....	28
Monitorinnen .....	29
Clubimpressionen .....	32
Kosten für Wettkampf und zusätzliche Auslagen .....	34
Vorstand .....	35
Unser Dank gilt unseren Sponsoren und Inserenten .....	36





Liebe Bulletinleser und -leserinnen

Schon ist es wieder soweit und die neue Eislaufsaison steht vor der Tür. Die aktiven Eisläuferinnen stehen schon seit anfangs August wieder regelmässig auf dem Eis. Die Einen gingen vorher schon nach Luzern trainieren und die Anderen genossen die eisfreie Zeit. Die neuen Küren sind vorbereitet und nun sind alle gespannt auf die neue Saison.

Ebenfalls trainieren auch schon einige von unseren Sternlikindern. Denen möchte ich eigentlich dieses Vorwort widmen. Denn ohne unsere «Kleinsten» könnten wir gar nicht existieren. Es ist immer eine Freude, den Fortschritt zu bestaunen, den sie im Laufe der Saison machen. In jedem Training gibt es Fortschritte. Es ist ebenfalls schön zu sehen, wie sie sich Mühe geben und sich wieder aufrappeln, wenn sie hingefallen sind. Auch gibt es immer wieder lustige Momente, wenn sie müde werden. Da kommen die skurrilsten Ausreden. Wie: ich habe zu viel gegessen oder ich habe die ganze Nacht nicht geschlafen. Aber dies zaubert auch immer wieder ein Lächeln auf das Gesicht der Leiterinnen. Herzlichen Dank unseren sogenannten «Sternlikinder», ihr macht Freude.

Ein kleines Zitat: "Ein Kind ist ein Glück, für das es keine Worte gibt – eine kleine Hand, die zurückführt in eine vergessene Welt."



Hier beim Sponsorenlauf!

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen bedanken die in irgendeiner Form etwas für den ELCO tun.

Ich wünsche allen eine tolle Saison.

Herzliche Grüsse  
Sabine Baumann







hafen hoch 2 AG  
„Architektur für Lebensqualität“

Baslerstrasse 60  
4600 Olten  
[www.h2ag.ch](http://www.h2ag.ch)

## Unsere Öffnungszeiten

Um Ihren Einkauf bei uns möglichst einfach und angenehm zu gestalten, haben wir unsere Öffnungszeiten angepasst:

**Montag bis Freitag: 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr durchgehend**

**Samstag: 08:00 bis 17:00 Uhr durchgehend**

**APOTHEKE  DROGERIE KURZ**

Baslerstrasse 85

4632 Trimbach

[www.apothekedrogerie-kurz.ch](http://www.apothekedrogerie-kurz.ch)



## JAHRESPROGRAMM 2022/2023 EISLAUFCLUB OLTEN

(Änderungen vorbehalten)

<b>3 Tannencup (Swiss Cup)</b>	<b>Olten</b>	<b>22.09.22 – 25.09.22</b>
<b>Swiss Ice Skating Test 6/5 Kür</b>	<b>Olten</b>	<b>28.09.22</b>
<b>Herbstferien Schnupperkurs</b>	<b>Olten</b>	<b>12.10.22 + 19.10.22</b>
<b>Beginn Clubkurse</b>	<b>Olten</b>	<b>22.10.22</b>
Drei Länder – Cup	Laufen	30.10.22
<b>Sternli Information</b>	<b>Olten</b>	<b>05.11.22 / 08.11.22</b>
<b>Samichlaus Olten</b>	<b>Olten</b>	<b>03.12.22</b>
EVBN Cup (Swiss Cup)	Grindelwald	25.11.22 – 27.11.22
<b>Swiss Ice Skating Test 4 – 1 Kür</b>	<b>Olten</b>	<b>04.12.22</b>
Coupe d'Ajoie	Porrentruy	17.12.22 – 18.12.22
<b>Silvesterrutsch für alle Mitglieder</b>	<b>Olten</b>	<b>31.12.22 12 00 – 14 00</b>
Burgdorfer Cup	Burgdorf	07.01.23
<b>Skateathon</b>	<b>Olten</b>	<b>14.01.23</b>
Aarauer Cup	Aarau	21.01.23 – 22.01.23
Championnats Romand	Meyrin	27.01.23 – 29.01.23
Tenini Graf Cup	Wetzikon	04.02.23 – 05.02.23
Mittelland Cup	Reinach	19.02.23
<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Olten</b>	<b>26.02.23</b>
<b>Sternlitest</b>	<b>Olten</b>	<b>05.03.23</b>
Ambassadorscup	Zuchwil	...
<b>Hauptprobe Eisgala</b>	<b>Olten</b>	<b>17.03.23</b>
<b>Eisgala</b>	<b>Olten</b>	<b>18.03.23</b>
<b>Lager Grindelwald (ohne Gewähr)</b>	<b>Woche 1</b>	<b>10.04.23 – 15.04.23</b>
	<b>Woche 2</b>	<b>17.04.23 – 22.04.23</b>

**CLUBTRAINING WINTER 2022/2023 AB 22.10.2022**

(Änderungen vorbehalten)

Sternli 1 + 2	Dienstag	18 00 – 19 00	Feld 2
	Samstag	13 00 – 14 00	Halle
Sternli 3	Dienstag	18 45 – 19 45	Feld 2
	Samstag	13 00 – 14 00	Halle
Jugend D 1. Saison	Dienstag	18 45 – 19 45	Feld 2
	Donnerstag	17 00 – 18 00	Halle
Jugend D 2 + 3	Mittwoch	17 00 – 18 00	Feld 2
	Freitag	17 15 – 18 15	Halle
SEV (ab Interbronze Test)	Mittwoch	18 00 – 19 00	Feld 2





## FREIE TRAININGSZEITEN Winter 2022/2023

(Änderungen vorbehalten)

### Herbstferien

**1. Woche 03.10.22 – 08.10.22** kein Eis Montag bis Samstag

### 2. Woche 10.10.22 – 15.10.22

Montag	12 15 – 14 00	
Dienstag	12 15 – 14 00	
Mittwoch	12 15 – 13 15	ab 13 20 (Herbstkurs)
Donnerstag	17 00 – 19 00	
Freitag	12 15 – 14 00	16 45 – 18 15
Samstag	12 00 – 14 00	

### 3. Woche 17.10.22 – 22.10.22

Montag	12 15 – 14 00	
Dienstag	12 15 – 14 00	
Mittwoch	12 15 – 13 15	ab 13 20 (Herbstkurs)
Donnerstag	17 00 – 19 00	
Freitag	12 15 – 14 00	16 45 – 18 15
Samstag ab Jugend D (bestandener 3. Sternlitest)	12 00 – 13 00	Beginn Sternlikurse

### Normale freie Trainingszeiten für Clubmitglieder

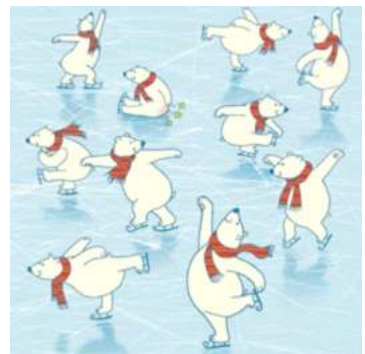
Freie Trainingszeiten (auch ohne Lektion) ab Jugend D

Beginn 10.10.2022

Sternlikinder Mo., Di., Mi. und Freitagmittag während Schulzeit auch möglich.

Zusätzlich nach Absprache.

Montag	12 15 – 14 00	
Dienstag	12 15 – 14 00	
Mittwoch	12 15 – 14 00	
Donnerstag	17 00 – 19 00	
Freitag	12 15 – 14 00	16 45 – 18 15
Samstag	12 00 – 13 00	(ab Jugend D)



## Katharina Brunner



### Katharina Brunner

Dipl. Eislauftrainerin A SELV

Sonnfeldstrasse 37

4632 Trimbach

Telefon 062 293 32 03

Mobil 079 282 99 37

katharina.brunner@gmx.net

Lektionen müssen bis spätestens  
24 Std. vorher abgesagt werden,  
sonst werden sie voll berechnet.

## Sportliche Laufbahn

1960 – 1978 Ballettausbildung

1960 – 1978 Eislaufausbildung:

1960 – 1968 Ella Schib

1968 – 1974 Arnold Gerschwiler

1974 – 1976 Donna Walter

## Sportliche Erfolge

1969 Schweizermeisterin Nachwuchs (Küsnacht)

1970 3. Senioren B (heute: Junioren) Schweizermeisterschaft  
(Villars sur Ollon)

1971 Goldtest Pflicht (Genf)

1974 2. Senioren A (heute: Elite) Vize-Schweizermeisterin (Genf)

1974 Teilnahme EM Zagreb

1976 Goldtest Kür (Herisau)

Teilnahme an internationalen Wettkämpfen u.a.: Nebelhorn-Trophy,  
Richmond-Trophy, The golden Spin von Zagreb, Pokal der blauen Schwerter,  
Karl-Marx-Stadt.

## Trainerausbildung

- 1977 SELV Trainerdiplom
- 1979 J+S Leiter
- 1982 J+S Experte
- 1992 A-Trainer  
überverbandlicher Trainerkurs Goldiwil (Arthur Hotz)  
Ausbildungstrainer
- 2002 – 2006 Unterricht und Prüfungsabnahme in Eislaufen der Sportstudenten  
des Bachelorlehrgangs an der Universität Basel
- 2005 Trainerdiplom Spitzensport  
Technischer Spezialist National
- 2009 J+S Kindersportleiter

Seit vielen Jahren Tätigkeit als technische Spezialistin im Panel der Preisrichter an Eiskunstlaufwettkämpfen.



**Brot ist aus Teig geformte Liebe**

Laden Bachstrasse  
Vögeli Beck  
Bachstrasse 36  
4614 Hägendorf  
Tel. +41 62 216 11 27

Bistro und Laden Eigasse  
Vögeli Beck  
Eigasse 2  
4614 Hägendorf  
Tel. +41 62 216 01 51

info@voegeli-beck.ch  
www.voegeli-beck.ch

## Richard Furrer



### Richard Furrer

Diplomierter Eislauflehrer SELV  
für Kunstlaufen, Eistanz und Choreografie  
Psychologe lic.phil.I,  
Dipl. Shiatsu-Therapeut und Supervisor

Lektionen werden durch die Trainerin  
Frau Katharina Brunner koordiniert.  
Lektionen müssen bis spätestens 24 Std.  
vorher abgesagt werden, sonst werden  
sie voll berechnet.

### Eiskunstlauf-Karriere

- Schweizermeister Kategorie Junioren 1975
- Dreimaliger Schweizermeister Kategorie Elite 1977, 1981 und 1983
- Bronzemedaille Junioren-Weltmeisterschaften 1978 Megève
- Pflicht- und Kürgoldtest SEV 1980
- Teilnahme an Europameisterschaften (1981 Innsbruck, 1983 Dortmund) und Weltmeisterschaften (1982 Kopenhagen)
- Solist bei Holiday on Ice 1985-1988 mit Tourneen in Europa und Asien
- Choreografien für SEV Laufstil-Goldteste von Vanessa Maya Müller (EC Mittelland), Lara Seraina Mierisch (EC Thun) und Karin Weber (EC Laufen), SEV Laufstil-Intergoldtest von Brigitte Scherrer (EC Laufen), SEV Laufstil-Silbertest von Chiara Lämmli (EC Olten).

### Vom Entlein zur Pirouette

Kleine Kinder werden bei ihren ersten Schlittschuh-Schritten auf dem rutschigen Eis mit den Worten „mach die Füsse wie ein Entlein und watschle“ angeleitet. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie dieses Bild sofort bei den Kindern ankommt und von ihnen umgesetzt werden kann. Und so watscheln sie drauf los, die Eisfläche voller kleiner Enten. Es gesellen sich mit der Zeit Störchli, Fischli und Schwänli dazu und auch diese werden mit Begeisterung und Einsatz ausgeführt. Für mich als Trainer sind diese Anfänge besonders schön. Sie machen mir klar, dass die richtigen Worte, Bilder und Anregungen bei meinen Schüler\*innen eine innere Resonanz auslösen und motivieren können. Das Tier, welches eine Pirouette macht, kenne ich leider noch nicht. 😊

## Ramona Peier



### Ramona Peier

Hornusserstrasse 4  
4600 Olten  
079 576 95 41  
ramona.peier@eislaufclubolten.ch

Trainerin in Ausbildung  
Lektionen werden durch die Trainerin  
Frau Katharina Brunner koordiniert.  
Lektionen müssen bis spätestens 24 Std. vorher  
abgesagt werden, sonst werden sie voll berechnet.

### Ausbildung:

Studentin der Physiotherapie an der ZHAW Winterthur  
Studium Sportwissenschaften & Chemie  
Eislaufen: J+S Eiskunstlauf Weiterbildung 1 zum Nachwuchstrainer  
Sonstiges: J+S Kids, J+S Schulsport, J+S Lagersport/Trekking

### Aktuelle Tätigkeiten im Bereich Eislaufen:

Verantwortliche Clubkurse Eislaufclub Olten  
J+S Leiterin Eislaufclub Olten & Eisclub Sursee





## Portrait Ela Kaplan

Mein Name ist Ela Kaplan und ich bin 11 Jahre alt. Ich wohne in Olten.

Mit dem Schlittschuhlaufen begann ich in einem Schnupperkurs. Ich besuchte diesen mit meiner Schwester, welche jedoch danach aufhörte mit Schlittschuhlaufen, ich jedoch habe grossen Spass und mache weiter.

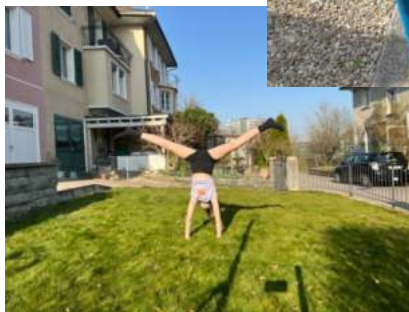
Nach den Sternlitests laufe ich jetzt in der Jugend D. Unter der Leitung von Frau Brunner und Herrn Furrer durfte ich das erste Mal meine Kür ausserhalb von Olten laufen, wobei ich sehr nervös war.

Nun freue ich mich auf das Einstudieren der neuen Kür. Das Eiskunstlaufen macht mir grossen Spass. Ich freue mich am meistens auf die Kür und die Eisgala. Volleyball und Klavier spiele ich sehr gerne, dazu schwimme ich auch gern.



## Portrait Gioia Ruef

Hallo, ich bin Gioia und bin 10 Jahre alt. Ich bin mit 2 Jahren das erste Mal auf dem Eis gestanden und mit 6 Jahren habe ich richtig mit dem Eiskunstlaufen begonnen. Ich bin aufs Eiskunstlaufen gekommen, weil meine Mama auch fährt. Meine Hobbys sind: Eiskunstlaufen, Tanzen und Klavier spielen. In meiner Freizeit turne ich gerne auf dem Rasen und verbringe gerne Zeit mit Freunden aus der Straße. Ich habe drei Meerschweinchen Buddy, Punky und Teddy. Mir macht das Eiskunstlaufen mega Spaß, weil ich mich da so frei fühle. Ich liebe es, meine von Frau Brunner einstudierte Kür, an Wettkämpfen zu zeigen.



# astoria

hotel · restaurant · bar



## Restaurants

bamboo astoria



## Seminare



## Hotel



## Bars



sisteme

Hübelstrasse 15  
4600 Olten

[www.astoria-olten.ch](http://www.astoria-olten.ch)  
[info@astoria-olten.ch](mailto:info@astoria-olten.ch)  
+41 62 212 12 12

## OBERSTDORF IS BACK (internationaler Erwachsenenwettkampf in Oberstdorf)

Nach dreijähriger Pandemiepause, trafen sich vom 24.05.22 – 28.05.22, alle eislaufverrückten aus der ganzen Welt in Oberstdorf wieder. Die Begeisterung, ihren Sport bis ins hohe Alter (Ü70) ausführen zu können, liess alle wieder zusammenkommen. Ein wenig kleiner als auch schon. Dies tat der Begeisterung keinen Abbruch. Es ist immer ein Riesenfest.

Auch in dieser Sparte gibt es klare Regeln. Es gibt Alterskategorien und in der es noch nach Können aufgeteilt wird. Es beginnt bei Bronze und endet bei Gold. Ebenso waren Eistanzpaare, Paarläufer und Synchro-Teams am Start.

Was toll ist, es gibt noch ein Artistique Programm, in dem der Ausdruck, Skating Skills, Performance, Choreographie etc. zählt. Sprünge und Pirouetten werden nicht bewertet. Jeder hat die freie Wahl, ein Programm oder zwei zu laufen ( Artistique / Free Programm)

Aus Olten war Danielle Ruef am Start. Trotz grosser Nervosität gelang ihr das Kürprogramm beinahe fehlerfrei. Es war wirklich ein schönes Programm, das ihr den 2. Platz unter 17 Teilnehmerinnen bescherte.

Das erste Mal lief Danielle ihr Artistique Programm, welches zu einem Stilprogramm umfunktioniert wird, wenn wir es brauchen.

Zu einer schottischem Musik zeigte sie ein fantastisches Programm, das ihr den Sieg einbrachte, bei 14 Startenden. Gratuliere!

Laurence Davies aus Frankreich, die jede Woche einmal nach Olten oder Luzern zum Training fährt, liess auch keine Wünsche im Kürprogramm offen. Sie läuft in einer höheren Altersklasse wie Danielle, Ü60. Auch sie durfte im Kürprogramm als 3. auf das Podium steigen. (8 Teilnehmerinnen). Supère !

Im Artistique lief es ihr nicht ganz wunschgemäss, aber trotzdem ein guter 4. Rang (7 Teilnehmerinnen).

Zu guter Letzt war noch Anna-Barbara Caflisch, eine frühere Schweizermeisterschaftsläuferin von Katharina Brunner und jetzt Cheftrainerin beim ISC Davos, im Einsatz. Sie lief ein tolles Artistique Programm zum Chanson "Ne me quitte pas". Wie in früheren Zeiten sieht man ihr einfach gerne zu. Sie belegte den 6. Schlussrang bei der Master Kategorie.

Schlussendlich waren alle zufrieden und glücklich, dass es wieder möglich war, einen solchen Anlass durchzuführen. Wir gehen nächstes Jahr wieder.

Um Stress und unangenehme Überraschungen zu vermeiden, packst du die Eislauf Tasche am Abend vor dem Wettkampf. So hast du im Notfall immer noch Zeit, auf der Eisbahn eventuell vergessene Sachen, wie zum Beispiel die Musik oder Schlittschuhe, zu holen.

## Folgende Sachen gehören in deine Eislauf Tasche:



- Schlittschuhe
- Reserveschuhbündel
- Kürmusik (richtig angeschrieben, am besten noch eine Reserve CD)
- Lizenz
- Kürkleid
- Body
- Strumpfhosen (einmal mit Fuss, einmal zum über die Schlittschuhe ziehen)
- Handschuhe
- Trainerjacke (zum Einlaufen)
- Einturnkleider (Turnschuhe und Springseil nicht vergessen)
- Bungapads
- Schlittschuhschoner (Plastik und Stoff)
- Tuch (zum Trocknen der Kufen)
- Schminkutensilien
- Frisierutensilien (Haarbürste, Haargummis, Spängeli, Haarlack etc.)
- Taschentücher
- Essen und Trinken (Wasser/Tee, Traubenzucker, Ovosport, Farmer etc.)
- Glücksbringer





Am Wettkampftag selber gilt es folgendes zu beachten:

Du befindest dich mindestens eine Stunde vor Wettkampfbeginn auf der Eisbahn.  
Die genaue Zeit machst du zuvor mit deinem Trainer ab.

Die Kürmusik und Lizenz gibst du direkt am Lizenzstand ab.

Die Reserve CD bekommt dein Trainer.

Plane den zeitlichen Ablauf für das Anziehen und Einturnen mit deinem Trainer gut durch, damit keine Hektik aufkommt.

Im Sport ist Fair Play angesagt. Zeige gegenüber deinen Mitkonkurrenten Respekt und behandle sie so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest.

Viel Glück!

# GLITTER SKATES

Secondhand  
and much more

[www.glitterskates.ch](http://www.glitterskates.ch)

Striempelrankweg 1a, 8135 Langnau a.A. / [info@glitterskates.ch](mailto:info@glitterskates.ch)



ONLINE GEDRUCKT VON

# SAXOPRINT



## Wie schnüre ich meine Schlittschuhe

Um schmerzende Druckstellen und Blasen am Fuss zu vermeiden, ziehst du einen Strumpf an, der nicht zu dick ist und kein grobes Muster aufweist. Beim Hineinschlüpfen in den Schuh solltest du zudem darauf achten, dass der Strumpf keine Falten wirft.

Die Schnürung muss im unteren Bereich etwas lockerer und über dem Rist bis zum Fußgelenk fest sein (Stützung des Gelenks). Die obersten zwei Haken werden etwas leichter geschnürt, damit du gut ins Knie gehen kannst.

## Die richtige Pflege von Schuh und Kufe

Die Kanten der Kufen müssen sorgfältig geschliffen sein. Um das korrekte Schleifen der Schlittschuheiten zu organisieren, sich bitte an die Trainer wenden. Um den Schliff zu schonen, trägst du außerhalb der Eisfläche immer Kufenschoner aus Gummi. Nach dem Ausziehen der Schlittschuhe reibst du die Kufen mit einem Lappen trocken, damit kein Rost entstehen kann. Als Schutz vor Kratzern überziehst du die Schlittschuhkufen nun mit Stoffschonern. Die Plastikschrone hinterher nicht wieder über die Kufen ziehen.

## P. S. Infos betreffend freies Training

Jeder Eisläufer sollte auch für sich selbst trainieren können. Dies heisst, soviel wie möglich das freie Training, welches der elco anbietet, nutzen. Selbstständiges Arbeiten ist lernbar. Je mehr "Kilometer" auf dem Eis zurückgelegt werden, umso besser.



SpiilEgge.ch  
Oltnerstrasse 15  
CH-4614 Hägendorf  
Tel. 062 216 45 55  
[info@spiilegge.ch](mailto:info@spiilegge.ch)



# WILLISAU

SWITZERLAND

## CHIC AUF DER GANZEN LINIE

WILLISAU SWITZERLAND verbindet seit je her Tradition, Innovation und Handwerk. Seit mehr als 90 Jahren werden im Luzerner Hinterland Möbel von höchster Qualität produziert. Modernes Design, feinste Technik, massive Hölzer, aussergewöhnliche Oberflächen und Massanfertigung nach Kundenwunsch bieten alle Möglichkeiten.

IM HERZEN GEBOREN, IM VERSTAND  
HERANGEWACHSEN UND VON HAND VOLLENDET.





## EISGALA 2022

### TOUR DE SUISSE ON ICE

Nach 2-jähriger Coronapause, war die Vorfreude auf die Eisgala riesig. Gross und Klein arbeiteten seit Januar eifrig an ihren Nummern. Trotz Coronaschwierigkeiten bis Mitte Februar (Einschränkungen etc.), gelang es mit grosser Hilfe von Vorstand und Mitgliedern, den Trainingsbetrieb am Laufen zu halten.

2 Tage vor der Eisgala, die Schrecksekunde: 5 Läufer fielen aus (Corona, Grippe).  
Was tun?

Zusätzlich Gastläufer organisieren, Programm total umschreiben.

Micha Steffen und Nico Steffen vom SC Bern halfen uns kurzfristig aus.

Vielen Dank.

Danke auch dem SYS Team Snowflakes vom Skating Club Huttwil.

Das Programm wurde dann am Samstagmorgen neu gedruckt.

Am Abend, nach der Verschönerung der Halle wie immer, war alles bereit.

Zur Freude aller kamen die Zuschauer in Scharen. Jedermann freute sich, endlich wieder "frei" zu sein.

Die Gala konnte beginnen!

Andreas Jäggi führt durch das Programm.

Leider ohne Schlittschuhe (Knieoperation), aber wie immer souverän.

Alle gaben ihr Bestes: Läufer, Helfer, Beleuchter, Betreuer usw. Danke an alle.

Am Schluss konnte jedermann zufrieden sein. Es klappte wie am Schnürchen.

Die Begeisterung war in der Halle zu spüren.

Die Kollekte war noch nie so einträglich!

1/3 davon, ging an die Ukrainenhilfe (Fr. 1000.-).

Dieser Schatten war vorhanden. Leider versteht man die Welt nicht immer.

Dass die Eisgala so erfolgreich war, ist Richard Furrer, Ramona Peier und Katharina Brunner zu verdanken.

Schlussendlich trafen sich noch 90 Leute zu Älplermakkaronen mit Apfelmus im Aaria Bistro. Dies war auch ein voller Erfolg.

Nun denn auf nächstes Jahr am 18.03.23 wird die nächste Eisgala folgen.

Hoffentlich wieder mit so vielen und tollen Zuschauern.



### Sternlitest 1

- 1 Breite vorwärts fahren + bremsen
- 1 Breite rückwärts fahren
- 1 Breite Storch r + l
- Vorwärtsfahren und beidbeiniges Umfahren 360° Grad von 2 Pylonen mit Anlauf dazwischen r + l
- Ca. 4 – 6 Schritte und Päckli / **Kein Bestandteil der Clubmeisterschaft**
- Vorwärts übersetzen r + l, ansatzweise mit Schritten dazwischen erlaubt  
**Kein Bestandteil der Clubmeisterschaft**

### Sternlitest 2

- Vorwärts übersetzen in Achterform
- Rückwärts übersetzen in Achterform
- Vorwärts Flugl auf dem besseren Bein (gerade oder im Kreis), Spielbein sollte Hüfthöhe haben
- Dreiersprung von einem Bein auf zwei (darf aber auch auf einem Bein gelandet sein) mit rückwärts Einlauf
- Pirouette auf zwei Beinen (3 Drehungen) mit rückwärts Einlauf
- 3 vorwärts Chassés mit vorwärts auswärts Schneck  
**Kein Bestandteil der Clubmeisterschaft**

### Sternlitest 3

- Schwungbogen r + l
- Flugl rückwärts, besseres Bein (Bein Hüfthöhe) auf einer Geraden oder auf Kreis
- 3 Mal rückwärts übersetzen, rückwärts Spirale auswärts r + l
- Dreiersprung mit rückwärts übersetzen
- Pirouette auf einem Bein (3 Drehungen), rückwärts Einlauf
- Schritt im Kreis mit Dreiern (müssen noch nicht kantenrein sein)  
**Kein Bestandteil der Clubmeisterschaft**



## Clubtest Jugend D (Sternli 4) siehe Seite 27

### **Pflichtfiguren:**

- Vorwärts auswärts Achter
- Vorwärts einwärts Achter
- Schlangenbogen mit jeweils einmal Nachstossen pro Fuss

### **Kürelemente:**

- Dreiersprung
- Salchow
- Rittberger
- Standpirouette mit mindestens 6 Drehungen
- Schritt im Kreis mit 2 verschiedenen Dreiern (auf eine Seite)

## Clubmeisterschaft

Clubmeisterschaft nur 2 Min. Kür

## Swiss Ice Skating Test Inter-Bronze (6. Klasse)

- Salchow
- Rittberger
- Flip
- Schritt mit verschiedenen vorwärts Dreiern
- Schritt mit mindestens 2 verschiedenen Mohawks und vorwärts Schlangenbogen
- Standpirouette
- Sitzpirouette (mindestens 5 Umdrehungen in der Sitzposition)



**Fam. Fahrni**

Baslerstrasse 223

4632 Trimbach

Telefon 062 293 33 88

**Mitgliederbeiträge**

- ohne SIS-Test CHF 200.--
- ab Jugend D CHF 250.--
- Passivbeitrag CHF 30.--
- Gönner ab CHF 50.--

CHF 20.-- Reduktion bei 2 Mitgliedern, 3 Mitgliedern CHF 40.-- aus der gleichen Familie.

**Clubbeiträge Jugendliche und Erwachsene**

Jugendliche ab 16 Jahren

ohne Clubunterricht, ohne Lizenz, ohne Sponsorenlauf CHF 150.--

Ab 18 Jahren (Volljährigkeit)

ohne Clubunterricht, ohne Lizenz, ohne Sponsorenlauf CHF 150.--

Aktiv mit Lizenz

ohne Clubunterricht, ohne Sponsorenlauf CHF 250.--

CHF 20.-- Reduktion bei 2 Mitgliedern, 3 Mitgliedern CHF 40.-- aus der gleichen Familie.

**Kosten Clubtests**

- 1., 2., 3. Sternlitest CHF 20.--
- Clubtest (4. Sternlitest) CHF 25.--

**Bitte beachten: Versicherung ist Sache der Mitglieder!  
Der Club und die Trainer übernehmen keine Verantwortung.**



## Rückblick und Eindrücke 3 Tannencup 2021

Vier arbeitsreiche, intensive Tage sind Geschichte. Zum ersten Mal zog sich der 3 Tannencup über vier Tage hin.

Nachdem in der Saison 2020/2021 der gesamte Breitensport, dank der Coronamassnahmen, zu keinem Wettkampf zugelassen worden war, war der Andrang entsprechend riesig. Der Eisclub Olten hatte sich deshalb entschieden, nichts unversucht zu lassen, damit alle gemeldeten Läufer an den Start gehen konnten. Am gesamten 3 Tannencup waren 113 Breitensportler und 203 SIS Läufer (mit 2 Programmen) am Start.

Dank des verständnisvollen Verhaltens des EHCO 1. Mannschaft, EHC Nachwuchs, SC Altstadt, die ihr Training abgesagt oder vorverschoben hatten, konnten wir den 3 Tannencup schon am Donnerstag starten.

Jetzt hiess es, alles vorzuziehen:

- Aufbau Aussenfeld
- Kontrollsystem Eingang (Zertifikationspflicht)
- CD Stand
- Kuchenstand
- Blumendekoration Fridolin Fleischli
- Bandenabdeckung
- Aufbau System
- Aaria Catering
- Preisrichter etc.

Es war soviel, man kann fast nicht alles aufzählen. Jedoch wir schafften es! Sogar die Halle erstrahlte im Blumenkleid.

Unsere Läufer taten es den Helfern gleich. Mit drei Podestplätzen in ihrer jeweiligen Kategorie, davon zwei 1. Plätze. Alle unsere Teilnehmer hatten ausgewogene und allerbestens einstudierte Programme und taten ihr Bestes, auch in jeweils einer neuen Kategorie.

Bronze 2005 – 2008 (20)

- 1. Rang Laura Baumann
- 9. Rang Greta Ponzio

Intersilber Advanced

- 16. Zora Ponzio

Interbronze 2008 – 2010 (7)

- 1. Rang Mara Diethelm
- 3. Rang Elena Biedermann
- 5. Rang Freyja Aurelia Kilchenmann

Ohne den Einsatz vom Vorstand und den vielen Helfern (plus viele neue Gesichter!), was wirklich super war, wäre der vergangene Event gar nicht möglich gewesen. Nochmals ein riesengrosses Danke an alle.

Katharina Brunner

Durch den Skateathon müssen wir einen grossen Teil der uns anfallenden Eiskosten finanzieren. Um die einzelnen aktiven Mitglieder und deren Familien nicht noch mehr belasten zu müssen, sind wir auf diesen Sponsorenlauf angewiesen. Der Stolz von jedem Clubmitglied sollte sein, möglichst viele Sponsoren zu suchen. Schliesslich können alle von dem zur Verfügung gestellten Eis profitieren. Wir danken all jenen, die sich Jahr für Jahr für den Eislaufclub engagieren.

## Beschluss GV Juni 2009

An der GV vom Juni 2009 wurde beschlossen, dass die Teilnahme am Sponsorenlauf für jedes Mitglied des Eislaufclub Olten obligatorisch ist. Die Pauschalbeträge werden vor dem Sponsorenlauf bar oder via Twint eingezogen (Beträge siehe unten). Leistungsgebundene (wie Rundenfahren, Pirouettendrehungen, etc.) Beträge werden anschliessend in Rechnung gestellt.

## Ablauf Skateathon

Während zehn Minuten fahren die jüngsten Läuferinnen Runden und bei den Älteren werden die Drehungen einer Pirouette gezählt. Die persönlich gefundenen Sponsoren bezahlen jeweils den eingesetzten Betrag multipliziert mit den gefahrenen Runden oder den Pirouetten-Drehungen.

Bei Fragen wendet euch an die Trainerinnen oder Moniteurinnen.

## Sternli Klasse 1. – 3. pro Familie

1 Kind	Fr. 200.--
2 Kinder	Fr. 300.--
3 Kinder	Fr. 350.--

Gilt für den Fall, wenn alle Kinder in der Sternli-Klasse laufen.

## Läufer ab Jugend D und SIS-Läufer pro Familie

1 Kind	Fr. 300.--
2 Kinder	Fr. 400.--
3 Kinder	Fr. 450.--

## Familien mit Kinder in den verschiedenen Gruppen

1 Kind in Sternli-Klasse und 1 Kind Jugend D / Swiss Ice Skating Fr. 350.--

## Mein Kind kommt in die Jugend D (4. Sternli)

Sobald ein Kind die Sternlitests 1 – 3 absolviert hat, kommt es in die nächst höhere Kategorie, die Jugend D. Hier ändern sich nicht nur die Trainingszeiten, sondern es gibt auch sonst einiges zu beachten. Damit Ihnen und Ihrem Kind dieser Schritt einfacher fällt, finden Sie im Folgenden einige Informationen.

Gruppenunterricht: siehe Seite 6 Clubtraining

Mitgliederbeitrag ab Jugend D: CHF 250.--, siehe Seite 24 Mitgliederbeiträge

### Das Sommereis

In den Monaten Mai und Juni trainiert der Eislaufclub Olten jeweils auswärts. Dieses Jahr trainieren die Läuferinnen in Luzern. Ab anfangs August gibt es wieder Eis in Olten. Möchte man auf dem Sommereis trainieren, muss ein Patchbetrag bezahlt werden. Das Patcheis kann auch als Kleingruppe besucht werden.

Luzern und Olten: 15 Franken für 60 Minuten

Diesen Sommer gibt es zudem einen Ferienkurs sowie von den Sommer- bis zu den Herbstferien. Anmeldung und Information folgt noch.

### Das Wintereis

Neben dem Gruppenunterricht stehen allen Kindern (siehe Seite 7) die Eiszeiten des Eislaufclub Olten für freies Training zur Verfügung. Dies ist jeweils ab den Herbstferien der Fall.

### Die Kür

In der Kategorie Jugend D erhält die Läuferin oder der Läufer, ab einem bestimmten Niveau, zum ersten Mal eine eigene Kür. Dies ist ein Tanz zu Musik von ca. 2 Min., welchen das Kind alleine absolviert. Sobald ein Kind eine Kür hat, kann es auch an Wettkämpfen teilnehmen.

### Einzellektion und Gruppenunterricht

Damit eine Kür einstudiert werden kann, sollte Ihr Kind im Minimum eine Einzellektion in der Woche nehmen. Da noch viele neue Elemente erlernt werden, empfiehlt es sich auch zwei oder mehr Lektionen zu nehmen (je nach Ziel und Lust). Eine Einzellektion dauert 20 Minuten.

Der Gruppenunterricht in dieser Kategorie dient vor allem zur läuferischen Schulung und weniger zum Erlernen von Sprüngen und Pirouetten.

**WICHTIG:** Einzellektionen können ab dem 1. Sternli gebucht werden.

Für Lektionen sowie weitere Informationen meldet euch bitte bei der Cheftrainerin Katharina Brunner (079 282 99 37).



## Privatlektionen

Privatlektionen können bei der Trainerin Frau Katharina Brunner und (über Frau Katharina Brunner) bei Herrn Richard Furrer und Frau Ramona Peier gebucht werden. Ihre Kontaktdaten finden Sie ab Seite 8 in diesem Bulletin. Im Verhinderungsfall müssen Lektionen mindestens 24 Std. vorher bei der entsprechenden Trainerin / dem entsprechenden Trainer abgemeldet werden. Nicht abgemeldete Lektionen müssen voll bezahlt werden.

### Kosten ab 1. Oktober 2022:

TrainerIn	Lektion	Preis
Katharina Brunner	20 Minuten	<b>CHF 34.--</b>
Richard Furrer	20 Minuten	<b>CHF 34.--</b>
Ramona Peier	20 Minuten	CHF 16.--

Es ist ohne weiteres möglich, Gruppenunterricht nach Absprache bei den einzelnen Trainern zu erteilen.

Zum Beispiel bei Katharina Brunner oder Richard Furrer:

30 Minuten 3 Kinder (Zeit wird verrechnet) **CHF 51.--**

30 Minuten 2 Kinder (Zeit wird verrechnet) **CHF 51.--**

Bei Ramona Peier:

30 Minuten 3 Kinder (Zeit wird verrechnet) CHF 24.--

etc.

Ab Jugend D (4. Sternli) kommt ein Kürprogramm dazu. Dieses kann nicht während dem Clubtraining einstudiert werden, weil der Zeitaufwand zu gross ist. Dazu sind einige Privatlektionen nötig. In Absprache mit Katharina Brunner, Richard Furrer oder Ramona Peier können sie diese terminieren.



Die neue elco Clubjacke, vorgeführt von der Erwachsenenläuferin Danielle Ruef (siehe Oberstdorf Seite 15)

## Leiterinnenportrait Sternlikurs

Unsere sogenannten Monitorinnen unterstützen die TrainerInnen beim Durchführen unseres Sternlikurses und unterrichten unsere Anfänger und Anfängerinnen. Sie führen die Kinder in das Eislauf-ABC ein. Um Unterrichten zu können, absolvierten die Leiterinnen bis anhin den Monitor-Kurs des Eislaufverband Bern-Nordwestschweiz (EVBN). Dieser wird nun durch die Ausbildung «1418coach» von Swiss Ice Skating, dem schweizerischen Eislaufverband, ersetzt. In diesem Kurs lernen Jugendliche den Umgang mit Kindern und wie man ihnen die Grundlagen des Eislaufens vermittelt. Auf dem Eis befinden sich aber auch TrainerInnen mit einer Ausbildung von Jugend und Sport, welche die Hauptverantwortung tragen und bei Fragen sowie auch Herausforderungen den Leiterinnen immer zur Seite stehen. Ebenso werden die Leiterinnen mittlerweile clubintern geschult. Dabei können insbesondere Katharina Brunner und Ramona Peier den Leiterinnen noch spezifische Inhalte mit auf den Weg geben, welche ihnen bei der Vermittlung diverser Elemente besonders wichtig sind.

## J+S LeiterInnen



### **Katharina Brunner**

Hobbys: Tanzen, Ballett, Reiten, E-Bike fahren

Leiterin / Expertin seit: 1976

Motivation: Die Freude am Eislaufen an die Kinder vermitteln.



### **Ramona Peier**

Hobbys: Sport, Geocaching, Lesen

Leiterin seit: 2009

Motivation: Ich arbeite gerne mit Kindern zusammen und finde es schön, ihnen eine faszinierende Sportart näher bringen zu können und dabei ihre Freude zu sehen.



### **Serena Bühlmann**

Hobbys: Fussball, Saxophon spielen, Lesen

Leiterin seit: 2003

Motivation: Die Freude an dieser tollen Sportart an Junge weiterzugeben.



### **Richard Furrer**

Hobbys: Kochen, Essen, Lesen, Reisen und Tanzen

Leiter seit: 1997

Motivation: Ich kann einerseits meine eigene Leidenschaft fürs Eislaufen weitergeben. Andererseits schätze ich am Unterrichten die Vielfalt und die Abwechslung der Arbeit sowie die Begeisterung der Schüler\*innen.

# Monitorinnen



## **Anna Baumann**

Hobbys: Klavier spielen, Lesen, Skifahren, Freunde treffen, Babysitten  
Leiterin seit: 2019

Motivation: Ich bin früher sehr gerne in den Sternlikurs gegangen und habe dadurch meine Leidenschaft gefunden, dies möchte ich auch übermitteln und anderen "ermöglichen". Ausserdem arbeite ich gerne mit Kindern zusammen.



## **Laura Baumann**

Hobbys: Eiskunstlauf, EHCÖ-Spiele schauen  
Leiterin seit: 2018

Motivation: Mit den Kindern zusammenzuarbeiten und ihnen etwas beibringen zu können & dabei ihre Fortschritte zu sehen.



## **Elena Biedermann**

Hobbys: Eiskunstlaufen, Backen, Kochen, Querflöte spielen  
Leiterin seit: 2021

Motivation: Ich habe grosse Freude am Babysitten und Kinder hüten und finde es toll, die Fortschritte und Freude der Kinder mitzubekommen.



## **Mara Diethelm**

Hobbys: Eiskunstlauf, Zeit mit Freunden verbringen  
Leiterin seit: 2021

Motivation: Ich bin motiviert zum Unterrichten, da es mir sehr viel Spaß macht mit jungen Kindern zu arbeiten und weil man die Freude den Kindern ansieht!



## **Sophia Flury**

Hobbys: Eiskunstlauf  
Leiterin seit: 2021

Motivation: Ich kann den Kindern beibringen, was ich selbst einmal gelernt habe. Es bereitet mir Freude zu sehen, wenn die Kinder etwas Neues können.



## **Chiara Lämmli**

Hobbys: Eiskunstlauf, Reisen  
Leiterin seit: 2017

Motivation: Grundsätzlich liegt die Hauptmotivation darin zu sehen, wie ich meine Leidenschaft fürs Eiskunstlaufen an junge Kinder weitergeben kann und zu beobachten, wie sie wöchentliche Fortschritte machen. Allenfalls erwacht in ihnen ebenfalls die Leidenschaft fürs Eiskunstlaufen.



## **Lisa Merz**

Hobbys: Zumba, Lesen, Reisen  
Leiterin seit: 2014

Motivation: Es ist schön, dass selbst vor langer Zeit Gelernte an die "nächste" Generation weiterzugeben. Zusätzlich freut es mich den Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und mich dadurch an meine tolle Eislaufzeit zurückzuerinnern.



## **Laura Pestrin**

Hobbys: Tanzen, Eiskunstlaufen  
Leiterin seit: 2015

Motivation: Ich unterrichte gerne, da ich den Kindern Spass am Sport vermitteln möchte und es immer wieder schön ist die Fortschritte und auch die Erfolge zu beobachten.



## Greta Ponzio

Hobbys: Eiskunstlaufen, Tanzen, Backen

Leiterin seit: 2021

Motivation: Ich finde es schön den Kindern zu helfen und ihre Fortschritte zu sehen.



## Zora Ponzio

Hobbys: Eiskunstlaufen & Klavier spielen

Leiterin seit: 2018

Motivation: Ich bringe den Kindern gerne mein eigenes Hobby näher, welches ich schon lange ausübe und es motiviert mich, wenn ich sehe, dass die Kinder Spaß daran haben und Fortschritte machen.



## Cheryl Walther

Hobbys: Kickboxen, mein Hund, Freunde treffen

Leiterin seit: 2014

Motivation: Den Kindern etwas beibringen und den Fortschritt sehen.



## Jennifer Wullschleger

Hobbys: Sport, Zeichnen und Zeit mit Freunden verbringen

Leiterin seit: 2017

Motivation: Ich kann den Kindern die Freude und Schönheit von diesem Sport zeigen.







RESTAURANT ● CAFE

**Mohr**

4632 TRIMBACH

Heiner von Arx  
 Mevlan Mamuti  
 Telefon 062 293 39 32  
 Montag ab 14 Uhr und  
 Dienstag ganzer Tag geschlossen

Dienstleistung mit kompetenter Beratung ist unser Motto!  
 Höchste Qualität ist unser Ziel!



*toppharm*

[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

Apotheke zum Kreuz

# SWISSLOS



## Wettkampfentschädigung Trainer

Für die Begleitung einer Läuferin oder eines Läufers an einen Test oder eine Konkurrenz können von Frau K. Brunner und Herrn R. Furrer folgende Tarife verrechnet werden:

### Trainerkosten

- pro Schüler und pro Tag  
mindestens CHF 200.--
- bei mehreren Schülern pro Tag  
mindestens CHF 300.--

### Spesen

Reisespesen, Hotel und Verpflegung gehen zu Lasten der Schüler.

### Bitte beachten

Bei Krankheit oder Unfall muss das Startgeld trotzdem bezahlt werden.  
Die Trainerentschädigung entfällt bei frühzeitiger Abmeldung.

## AVIDA

Immobilien-Treuhand AG

Solothurnerstrasse 233, 4601 Olten

Telefon 062 287 22 33, eMail: info@avida.ch

■ Verwaltung ■ Verkäufe ■ Beratungen



**AVIDA – Kompetent in Immobilien!**

# BOHRFIX.ch

ERDSONDEN

SCHNEIDEN

BOHREN

## **Präsident**

Vakant

## **Kassierin**

Lisa Merz

Burgackerring 13

4652 Winznau

[lisa.merz@eislaufclubolten.ch](mailto:lisa.merz@eislaufclubolten.ch)

078 693 93 63

## **Chef-Trainerin**

Katharina Brunner

Sonnfeldstrasse 37

4632 Trimbach

[katharina.brunner@eislaufclubolten.ch](mailto:katharina.brunner@eislaufclubolten.ch)

079 282 99 37

## **Website/Medien**

Laura Pestrin

Ringstrasse 1c

4614 Hägendorf

[laura.pestrin@eislaufclubolten.ch](mailto:laura.pestrin@eislaufclubolten.ch)

079 240 41 24

## **Vorstandsleitung**

Sabine Baumann

Lindenweg 6

4614 Hägendorf

[sabine.baumann@eislaufclubolten.ch](mailto:sabine.baumann@eislaufclubolten.ch)

062 216 91 77 / 079 384 74 91

## **Clubkurse**

### **Kontaktadresse SIS & EVBN**

Ramona Peier

Hornusserstrasse 4

4600 Olten

[ramona.peier@eislaufclubolten.ch](mailto:ramona.peier@eislaufclubolten.ch)

079 576 95 41

## **J+S Coach/Anlässe/Catering**

Gaby Diethelm

Kreuzfeldstrasse 20

4616 Kappel

[gaby.diethelm@eislaufclubolten.ch](mailto:gaby.diethelm@eislaufclubolten.ch)

079 362 70 31

## **Sekretariat**

Priska Biedermann

Gheidmattweg 12

4600 Olten

[priska.biedermann@eislaufclubolten.ch](mailto:priska.biedermann@eislaufclubolten.ch)

076 615 91 69

Eine komplette Übersicht des Vorstandes inklusive den Ressortverantwortlichen finden Sie auf [www.eislaufclubolten.ch](http://www.eislaufclubolten.ch)

Fotos: clubintern (alle Rechte vorbehalten)

## 36 Unser Dank gilt unseren Sponsoren und Inserenten

Aaria Catering / Olten  
Andreas Jäggi / Basel  
Apotheke Drogerie Kurz / Trimbach  
Astoria Gastronomie AG / Olten  
Avida Immobilien-Treuhand AG / Olten  
Bohrfix / Härkingen  
Conz Treuhand AG / Olten  
Dorf Metzger Trimbach / Trimbach  
Fridolin Fleischli, Ihr Gärtner / Wangen b. O.  
Glitter Skates / Langnau a. A.  
hafen hoch 2 AG Architektur / Olten  
Restaurant Café Mohr / Trimbach  
Romy's Geschenk-Boutique / Trimbach  
Saxo Print / <http://www.saxoprint.ch>  
SpiilEgge, Hägendorf  
Sportfonds Kanton Solothurn / Solothurn  
Sportpark AG / Olten  
Stadt Olten / Olten  
swisslos  
Tenini Sport / Wetzikon  
Toppharm Apotheke zum Kreuz / Olten  
Vögeli Beck AG / Hägendorf  
Willisau Switzerland  
Yoga Schule / Olten



CONZ **30** JAHRE  
TREUHAND AG  
SINCE 1987



Ihr Gärtner Fridolin Fleischli  
Homburgstrasse 53  
4612 Wangen b.O.  
+41 62 212 4952  
+41 62 214 5812  
[ihrgaertner@gaertner-fleischli.ch](mailto:ihrgaertner@gaertner-fleischli.ch)

Aria

CATERING & SERVICES

[aariacatering.ch](http://aariacatering.ch)  
062 212 60 90



Yoga Schule Olten

Willkommen  
beim Rendez-vous  
mit sich selber.

[www.yogaschuleolten.ch](http://www.yogaschuleolten.ch)

Kirchgasse 25 | 4600 Olten | 079 400 82 00  
[renate.laemkli@yogaschuleolten.ch](mailto:renate.laemkli@yogaschuleolten.ch)



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.eislaufclubolten.ch](http://www.eislaufclubolten.ch)

