

## Træningstider:

### Skøjteskolen 4-8 år

Onsdag kl. 16.45-17.30  
Fredag kl. 16.40-17.25

### Junior begynder Fra 9 år

Onsdag kl. 16.00-16.45  
Søndag kl. 16.25-17.10

### Kontingent 2008/2009:

1 gang pr. uge kr. 725  
2 gange pr. uge kr. 1400

*Kom og få en gratis  
prøvetime. Vi har  
skøjter, du kan låne*

*Du finder os i  
skøjtehal 2  
Gl. Vardevej*

Holdansvarlige for Skøjteskole og junior begynder

Pia Rubin  
Tlf. 75 15 10 30/24 84 56 12  
[pr@esbjerg-skojteklub.dk](mailto:pr@esbjerg-skojteklub.dk)

Heidi N. Christensen  
Tlf. 26 19 82 60  
[hc@esbjerg-skojteklub.dk](mailto:hc@esbjerg-skojteklub.dk)

Hanne Berggreen Sørensen  
Tlf. 75157441 / 40 62 98 47  
[hberggreen@mail.dk](mailto:hberggreen@mail.dk)

Du er velkommen til at ringe,  
hvis du har spørgsmål om Esbjerg Skøjte Klub

---

Esbjerg Skøjte Klub  
Idrættens Hus  
Gl. Vardevej 62  
6700 Esbjerg  
[Www.esbjerg-skojteklub.dk](http://www.esbjerg-skojteklub.dk)

## Esbjerg Skøjte Klub



---

Hjemmeside:  
[www.esbjerg-skojteklub.dk](http://www.esbjerg-skojteklub.dk)

# Velkommen til ESK

---



ESK byder dig og din familie velkommen i klubben og håber, at du vil få mange gode timer som skøjteløber hos os.

## Ny sport nyt udstyr

ESK har skøjter, som du kan leje. Det er udmærket i begyndelsen, men hvis du for alvor vil lære at løbe på skøjter, er det en god ide at købe dine egne. Søg råd hos din træner eller medlemmer af bestyrelsen. Der er ofte nogle, der har gode brugte skøjter til salg.

Når du træner, er det vigtigt, at du har noget tøj på, der sidder tæt til kroppen f.eks. gamachebukser, en varm sweat-shirt og handsker. Bukserne skal sidde tæt, for at dine skøjter ikke skal "gribe fat" i dem, og for at du kan bevæge dig frit. .

## Træning i klubben

Som nyt medlem starter du på Skøjteskolen eller junior begynder. ESK's dygtige trænere – Oleg og Anton – står sammen med de søde hjælpetrænere for undervisningen. Her trænes de grundlæggende færdigheder i at løbe på skøjter.



Skøjteskole og junior begynder er delt op i grupper. Hver gruppe ledes af en hjælpetræner, som kan være en af de ældre skøjtepigler, som gerne vil hjælpe dig med at lære at skøjte. Efterhånden som du bliver dygtigere, vil du rykke op på næste hold.

Skøjteskolen træner 2 gange om ugen. Du kan selv vælge, på hvilke dage du vil træne. Du kan starte på skøjteskolen, når du er 4 år og junior begynder når du er 9 år.

Forældre er meget velkomne til at overvære træningen fra "BO Bedre Loungen". Der vil altid være en kontaktperson i hallen, når begynderholdene træner.

## Klubben

I ESK vil vi gerne have et aktivt klubliv og håber, at du og dine forældre har lyst til at deltage i de forskellige arrangementer. Ud over konkurrencer og samlinger holder vi jule- og fastelavnsfester. Hold øje med vores hjemmeside for nye aktiviteter.



Fastelavnsfest

Rigtig god fornøjelse – spørg løs, hvis du er i tvivl om noget

---

*Kom og få en gratis prøvetime. ESK har skøjter, som du kan låne.*