



WILLKOMMENSPAKET 2023

Hummingbird
Cheerleading Club

POSTFACH 75
7320 SARGANS
INFO@HUMMINGBIRDS.CH
WWW.HUMMINGBIRDS.CH

Der Vorstand



Sara Mondgenast

Präsidentin

president@hummingbirds.ch

Sara ist ein Gründungsmitglied und gehört seit Beginn dem Vorstand an. Sie ist für die allgemeine Korrespondenz, die Passivmitglieder und das Sponsoring zuständig. Ausserdem übernimmt sie die Organisation aller Meisterschaften.

Fabienne Walpen

Vizepräsidentin & Aktuarin

actuary@hummingbirds.ch



Fabienne ist seit 2022 Vizepräsidentin und Aktuarin des Vereins. Zuvor war sie bereits Vorsitzende des E-Komitee. Sie ist zuständig für das Führen der Protokolle, sowie die Organisation der Fasnacht, des Grillfests und der Cheer-Gala.



Ines Chresta

Finanzchefin

finance@hummingbirds.ch

Ines gehört zu den Gründungsmitgliedern und ist seit Beginn im Vorstand dabei. In ihrer Verantwortung liegen die Finanzen, die Teamwear sowie die Uniformen und die Koordination der Turnhallen.

Der Vorstand



Desiree Schlegel

Sportchefin

sport@hummingbirds.ch

Desiree gehört zu den Gründungsmitgliedern und war bereits einmal im Vorstand. Im Jahr 2021 wurde sie neu als Sportchefin gewählt. Sie ist verantwortlich für alle Aktivmitglieder und die Aus- und Weiterbildungen unserer Coaches.

Severin Walpen

Medienverantwortlicher

media@hummingbirds.ch



Seit dem Jahr 2020 ist Severin im Vorstand dabei. Er ist für Fotos und Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Ausserdem übernimmt er die Verantwortung für den Merch und die Saisonshirts.

Der Verein

Der Hummingbird Cheerleading Club wurde im Juli 2015 in Sargans gegründet. Jährlich nehmen die Teams des Vereins an nationalen und internationalen Meisterschaften teil. Dieses Video gibt Einblick in die Sportart: <https://www.youtube.com/watch?v=NxCdQkIRDF8>

Für die Saison 2023/24 werden folgende Teams zusammengestellt:

- HBC Magic
- HBC Spirit Teal
- HBC Spirit Black
- HBC Vision
- HBC Fierce
- HBC Force

HBC Force

Trainingszeiten

Sommer und Winter

Montag: Schulhaus Kastels, Sargans

Donnerstag: Schulhaus Kastels, Sargans

jeweils 20:00-22:00



Headcoach - Alexa Reais

Alexa hat 2014 als Junior bei den Broncos Cheerleader angefangen und wechselte später zu den Seniors. Bei den Broncos war sie zwischenzeitlich Assistant Coach bei den Peewees und den Seniors sowie Headcoach bei den Juniors.

Ab dem Sommer 2023 übernimmt sie HBC Force als Headcoach.

Kurse:

- UCA Coaches Conference

HBC Fierce

Trainingszeiten

Sommer und Winter

Mittwoch: Sportanlage Riet, Sargans,
18:45-20:30 Uhr

Freitag: Schulhaus Kasels, Sargans,
20:30-22:00 Uhr



Headcoach - Ines Chresta

Ines ist seit 2005 dem Cheerleading treu geblieben. Begonnen hat sie bei den Broncos Cheerleader und seit der Vereinsgründung war sie aktiv bis im Jahr 2018 wo sie mit dem Nationalteam in Orlando aufgetreten ist. Sie ist seit 2020 Headcoach von unseren Juniors HBC Fierce.



Kurse:

- J&S Kindersport
- ICU Coaches Course blue
- Coaches Conference with Coach Charles Lanoue
- UCA Coaches Kurs, Varsity Europe Wertungssystem

HBC Vision

Trainingszeiten

Sommer und Winter

Mittwoch: Sportanlage Riet, Sargans

18:45-20:30 Uhr

Freitag: Schulhaus Kastels, Sargans

19:00-20:30 Uhr



Headcoach - Fabienne Walpen

Fabienne ist zuerst als Mami zu uns gekommen, hat mehr und mehr Aufgaben im Verein übernommen und ist seit dem Sommer 2020 Coach bei unseren Juniors HBC Fierce. Diesen Sommer übernimmt sie das Headcoaching unseres neuen Youth Teams HBC Vision.

Kurse:

- J&S Gymnastik und Tanz, Jugendsport
- SCA Coaches Kurs
- International Cheer Coaches Conference

HBC Spirit Black

Trainingszeiten

Sommer und Winter

Mittwoch: Sportanlage Riet, Sargans,

17:30-19:00 Uhr



Headcoach - Jeannette Krättli

Jeannette startete mit Cheerleading 2005 bei den Winterthur Warriors und wechselte später zu den Tornados. Seit 2015 coacht sie unsere Peewees und übernahm später die Hauptleitung von HBC Spirit Teal.

Ab diesem Sommer ist sie Headcoach von HBC Spirit Black.



Kurse:

- J&S Coach
- J&S Gymnastik und Sport, Kinder- und Jugendsport
- ICU Coaches Course blue
- Coaches Conference with Coach Charles Lanoue

Headacoach - Regina Haberneck

Seit dem Jahr 2016 ist Regina bei uns im Verein. 2017 war sie Headcoach bei HBC Magic und später bei HBC Spirit Teal. Nach einer Pause übernimmt sie ab diesem Sommer das Headcoaching von HBC Spirit Black.



Kurse:

- J&S Kinder- und Jugendsport
- UCA Coaches Kurs - Varsity Europe Wertungssystem
- UCA Coaches Kurs - Tumbling, ein neuer Ansatz
- UCA Coaches Kurs - Baskets and Basics

HBC Spirit Teal

Trainingszeiten

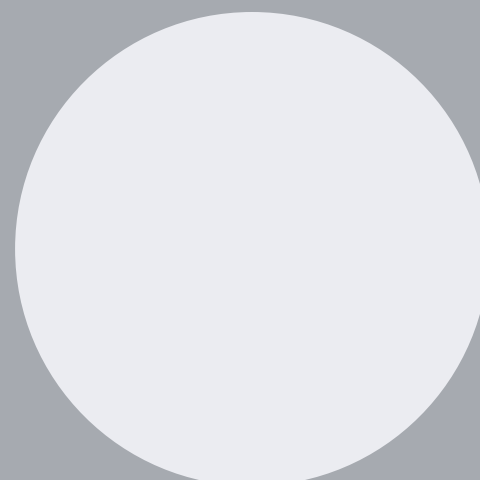
Sommer und Winter

Mittwoch: Sportanlage Riet, Sargans,
17:30-19:00 Uhr



Headacoach - Lia Rügsegger

Lia hat 2017 direkt bei unserem Seniorteam Force mit dem Cheerleading begonnen. Bis 2023 war sie bei Force aktiv und hat sich für die kommende Saison dazu entschieden, HBC Spirit Teal als Headcoach zu übernehmen.



Kurse:

- Lia wird in der kommenden Saison einen ICU/UCA Coaches Kurs absolvieren.

Headacoach - Delia Tiefenauer

Delia hat 2020 bei unseren Juniors angefangen und wechselte nach einem Jahr zu HBC Force. Sie war als Helferin bei HBC Magic und HBC Spirit Teal und wird ab diesem Sommer mit Lia Headcoach von HBC Spirit Teal sein.



Kurse:

- Delia wird im Herbst 2023 den J&S Kindersport Kurs absolvieren.

HBC Magic

Trainingszeiten

Sommer und Winter

Freitag: Sportanlage Riet, Sargans,
17:30-19:00 Uhr



Headcoach - Anna Klein

Anna startete mit dem Cheerleading im Jahr 2015 bei HBC Force. Nach der Gründung des Danceteams im Jahr 2017 übernahm sie die Leitung von HBC Rhythm. Seit dem Jahr 2020 trainiert sie als Headcoach zusätzlich das Team HBC Magic.



Kurse:

- J&S Gymnastik und Tanz, Jugendsport
- ICU Judges Course
- UCA Coaches Kurs – Varsity Europe Wertungssystem
- UCA Coaches Kurs, Tumbling – ein neuer Ansatz
- UCA Coaches Kurs, Stunts – Drills & Grips!
- UCA Coaches Kurs, Baskets and Basics
- UCA Coaches Kurs, Stunts from Backhandspring to rewinds
- UCA Coaches Kurs, Stuns - Choreografie
- UCA Coaches Kurs, Dismounts - all levels
- UCA Coaches Kurs, Peewee Special 1
- UCA Coaches Kurs, Peewee Special 2
- UCA Coaches Kurs, Levels & Skills
- UCA Coaches Kurs, Richtig auswählen- Levels und Skills

Aus- und Weiterbildungen der Coaches

Jährlich werden die Coaches und Helfer*innen durch Jugend & Sport aus- und weitergebildet. Sie nehmen zudem zusätzlich an offiziellen Kursen der International Cheer Union (ICU), Regelkonferenzen und an selbst ausgewählten Weiterbildungen oder Kursen von internationalen Coaches teil.

Der Hummingbird Cheerleading Club will effiziente, aber vor allem sichere Trainingseinheiten für alle Mitglieder bieten. Deshalb ist es uns enorm wichtig, dass alle Coaches und Helfer*innen gut ausgebildet werden.

Mitgliedertbeiträge

Die Mitgliederbeiträge werden jährlich an der Generalversammlung festgelegt. Inbegriffen in den Mitgliederbeiträge sind:

- alle Trainingseinheiten
- alle Trainingscamps
- Trainings mit externen Coaches
- Carreisen zu diversen Meisterschaften
- diverse Meisterschaften

HBC Force	CH 300.-
HBC Fierce	CHF 250.-
HBC Vision	CHF 250.-
HBC Spirit Black	CHF 200.-
HBC Spirit Teal	CHF 200.-
HBC Magic	CHF 200.-
Fyling Birds	CHF 150.-
Spezialkategorien	CHF 50.- mehr

Nicht im Mitgliederbeitrag inbegriffen sind:

Schuhe	ab CHF 45.-
Teamwear (Trainerjacke, Shirt)	CHF 50.-
Haarschleife	CHF 15.-
Unfirom	Kauf: CHF 80.- bis CHF 200.- Miete: pro Saison CHF 30.-, Depot CHF 100.-

Einmal im Jahr findet zudem eine Tauschbörse statt. An dieser verkaufen ehemalige Mitglieder gebrauchte Uniformen, Schuhe oder sonstige Trainingssachen. Bitte nehmt für mehr Informationen Kontakt mit dem jeweiligen Headcoach auf.