

CROSS SKATING GRUNDLAGEN KURS

Cross Skating ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und die Feinmotorik im Knie- und Sprunggelenk verbessert.



- 2 – 2.5 stündiger Grundlagenkurs, erlernen von Fahr-, Stock- und Bremstechnik
- Fahren auf festem sowie losem Untergrund (Kieswege)
- knöchelhohes Schuhwerk wird verwendet (am besten Hallenturnschuhe)
- Verwendung von Fahrradhelm, Knie- und Ellbogenschoner als Sicherheit

In der Kursgebühr sind Cross Skating Roller sowie die benötigten Stöcke enthalten.



Durchführungsort:

nach Vereinbarung

Durchführungstag:

nach Vereinbarung

Durchführungszeit:

nach Vereinbarung bei schönem Wetter

Kursgebühr pro Person:

45 € inkl. Leih Cross Skating Roller sowie Leihstöcke

Anmeldung und Info:

Email: info@wt-siegsdorf.de Internet: www.wt-siegsdorf.de
Handy: 0170 16 94 176

maximale Teilnehmerzahl:

5 Personen pro Kurs



Teilnahme auf eigene Gefahr, empf. Schutzkleidung bitte verwenden!



eingetragener Skike-Trainer + Skike-Händler
https://skike.com/de/trainieren/wt-siegsdorf_121.DE.13767.0.html

