

Event ohne Übernachtung

Nordic Skating (Ski) Kurs für Einsteiger

Skiken - auch als Nordic Skating oder Nordic Cross Skating bezeichnet - ist ein Ausdauer- und Gesundheitssport, mit dem Sie rund 90 Prozent der...



Programm-Idee

Bewegungsabläufe wie beim Skilanglauf Für das Nordic Cross Skating erforderliche Bewegungsabläufe leiten sich vom Langlauf Skating-Schritt ab. Weil Sie Skiken jedoch auch zur warmen Jahreszeit durchführen können, haben Sie mit der Sportart die perfekte Alternative für Skilanglauftraining im Winter gefunden. Cross Skating-Einsteiger entscheiden sich für eine Freizeitbeschäftigung, die sich als perfekte Alternative oder Ergänzung zum Langstreckenlaufen bewährt. Sie profitieren von einem höheren Energieverbrauch. Zudem regenerieren Sie nach den Trainingseinheiten wesentlich schneller. Unsere Kurse sind deshalb ideal dafür geeignet, um neue Trainingsanreize zu erschaffen, ohne sich sportlich zu sehr zu verausgaben.

Paket-Nummer: 0523354

Region:	 63165 Mühlheim am Main
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Teilnehmer:	 1 - 10 Teilnehmer
Dauer:	 3 Stunden
Mögliche Sprachen:	 Deutsch
Preis inkl. MwSt:	 ab 69,00 € p.P.

Event ohne Übernachtung

Nordic Skating (Ski) Kurs für Einsteiger

Skiken - auch als Nordic Skating oder Nordic Cross Skating bezeichnet - ist ein Ausdauer- und Gesundheitssport, mit dem Sie rund 90 Prozent der...

Beschreibung

Nordic Skating ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Das Ziel unseres 3-stündigen Einsteigerkurses ist die selbstständige Ausübung der Sportart.

Inhalte

Erklärung des Sportgerätes
Einstellen und Anlegen der Ausrüstung
Koordinationsübungen mit und ohne Partner
Bremstechniken
Kurvenfahren
Fährübungen ohne Stockeinsatz sowie mit verschiedenen Stockeinsätzen

Wichtige Hinweise

Was ihr mitbringen solltet: am besten eine kleine Auswahl an Sport- und Trekkingschuhen. Langlaufschuhe gehen auch, sind aber im Sommer ziemlich warm. Die Sohlen der Schuhe dürfen nicht übermäßig breit sein. Die Waden sollten nicht unbedeckt sein, da das Polster der Wadenschale etwas reiben kann. Ansonsten Sportkleidung (evtl. auch Kleidung zum Wechseln) und etwas zum Trinken. Handschuhe (z.B. Fahrradhandschuhe) schaden nie. Schutzausrüstung wird von uns gestellt, aber wenn ihr eigene habt, am besten mitbringen. Auch gerne euren Fahrradhelm. Oder ruft einfach mal an und fragt direkt.

Leistungen inkl.

- Kursmaterial
Cross Roller, Stöcke, Protektoren, Helm

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523354

