



Inlineskating: Kids Basic 1

Dienstag, 15.05.2012, 16:00 - Straubing/Ausstellungshallen am Hagen

Der ideale Einstieg für Ihre Kids in den Inlineskating-Sport.

Kursinhalte unter : <http://www.skateschule-straubing.de>

Nordic-Walking: Kennen Lernen Kurs

Samstag, 19.05.2012, 08:30 - AOK-Nordic-Walking Park, Straubing

Lernen Sie die Vorzüge der Gesundheitsportart Nordic-Walking kennen! In diesem "Schnupperkurs" werden Sie in Theorie und Praxis eingewiesen!

Kursleitung: Erwin Meier , Präventionssporttrainer und Nordic-Walking Therapeut!

Inlineskater- Kurs für Erwachsene: Basic 2

Donnerstag, 24.05.2012, 19:00 - Ausstellungshallen am Hagen!

Dieser weiterführende Kurs festigt die Inhalte des Basic-1 Kurses und erweitert die Bewegungserfahrungen auf Inlineskates.

Schwerpunkte: Mehr Sicherheit auf den Skates , Kurven -und Bremstechnik verbessern !

Kursleitung: Erwin Meier , Gesundheitsport-und Präventionsporttrainer , Inlineskating Trainer (e. DIV Bundeslehrteam!)

Präventives Laufen: Kennen Lernen Kurs!

Freitag, 01.06.2012, 18:15 - Lauf & Sportshop Meier , Straubing

Ziel des Kurses: Beschwerdefreies Laufen im richtigen Intensitätsbereich zur Stabilisierung der Gesundheit und Verbesserung der Fitness !

Richtiges Laufen...wir zeigen es Ihnen !

Kursleitung: Erwin Meier ,Präventionssporttrainer und Lauftrainer und Anne Bast , Übungsleiterin.

Nordic-Cross Skating Basic 1 Kurs

Donnerstag, 14.06.2012, 18:30 - Hagen/Stadthalle

Erlernen Sie die neue Trendsportart....mit speziellen geländegängigen Skates (Powerslide oder Skikes!) .Nach den zweistündigen Kurs , solltet Ihr gut mit den Sportgerät umgehen können.

Achtung: Verleih von Cross-Trainer und Skikes (gegen Gebühr!) ist möglich.

Inlineskating: Erwachsenen Kurs Basic 1

Donnerstag, 13.09.2012, 18:45 - Straubing/Ausstellungshallen

Der ideale Einstieg in den Inlineskating-Sport !

Schwerpunkte: Koordination und Gleichgewicht auf Inlineskate ,Schützergewöhnung und Falltechnik , Aufstehen , Vorwärtsfahren, Richtungsänderungen und Bremsen.

Kursleitung: Erwin Meier , Inlineskating-Trainer , Bundeslehrteam
