



Inline Skating Aufbau

Beschreibung	Inline Skating - erleben Sie das fantastische Fahrgefühl! Erweitern Sie Ihre individuellen Fahrkenntnisse, um so die Freiheit auf Rollen noch mehr geniessen zu können. Fahren sie effizienter, schneller und variantenreicher mit den Inline Skates, sei es auf dem Arbeitsweg, in der Freizeit oder an Rennen. Ideal ist ein Aufbau Kurs auch, um nach längerer Pause die Kenntnisse wieder aufzufrischen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen• Technik: Erweiterte Bremsarten, Kurven fahren, effiziente Fahrtechnik, rückwärts fahren, schnelle Richtungswechsel, Steigung und Gefälle überwinden, Windschattenfahren, individuelle Technikwünsche.
Voraussetzung	Es wird ein Basiskurs vorausgesetzt. (Kenntnisse der Grundtechniken, sicheres Bremsen und vorwärts Fahren werden vorausgesetzt.)
Zielgruppe	Erwachsene.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Aufbauend auf dem Basiskurs erlernen sie u.a. erweiterte Bremsarten, Kurven fahren, eine effiziente Fahrtechnik, rückwärts fahren, schnelle Richtungswechsel, Steigung und Gefälle überwinden, Windschattenfahren.• Individuelle Technikwünsche können zu Beginn des Kurses eingebracht werden.• Die individuellen Fahrkenntnisse werden erweitert.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Tragen von Helm, Hand- und Knieschoner werden zu Ihrer eigenen Sicherheit empfohlen.• Bitte nehmen Sie einen Rucksack für Ihre persönlichen Gegenstände (Schuhe, Jacke, Geldbeutel, usw.) mit.• Der Kurs beginnt um 18:30 mit einem Aufwärmen. Die Inline-Skates und Schoner werden erst nach dem Aufwärmen angezogen.• Bei Regen gibt es Übungsmöglichkeiten im Trockenen.• Der 1.Kurstag sollte unbedingt besucht werden.• Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.
Datum	30.08.2021 - 02.09.2021 / E_1532676
Zeit	18:30 - 20:10 h
Wochentage	Mo;Di;Do



Inline Skating Aufbau

Dauer	3 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 90.00		
Durchführungsort	Seegarten im Park im Grünen, Seegarten / Rainstrasse 6, 4142 Park im Grünen / Münchenstein		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	30.08.2021	18:30 - 20:10
	2 Di	31.08.2021	18:30 - 20:10
	3 Do	02.09.2021	18:30 - 20:10