



Heinz Estermann , Spitzmahlstr. 26 , 86199 Augsburg, Tel.: 991900, Mobil: 0152-29274948
E-Mail: heinz.ester mann@gmx.de

Inline Skating Basic Training 2017 für Familien und Erwachsene!

Liebe Inline Skating Interessierten in unserem Verein, sowie auch Gäste, wir führen 2016 auch wieder einen Inline Basic Kurs in 3 Teilen durch, so dass die Teilnehmer danach an unseren Inline -Touren teilnehmen können.

Die Themen des Basic Kurses Teil 1 am 30.6. 2017 Beginn 17 Uhr (Treff 1: Bootshaus)

- Kontrolle der Ausrüstung sowie Schutzkleidung
- Warm up, Cool down, Dehnübungen
- Richtiges Anlegen und Kontrolle der Schutzkleidung
- Gleichgewichtsübungen, Fallschule, Übungen mit einem Skate, Grundstellung
- Grundlaufschritt, Schrittstellung, überqueren von Hindernissen
- Bremstechnik (Heel-Stop)
- Sand-Uhr-Lauf vorwärts, Kurven fahren

Die Themen des Basic Kurses Teil 2 1.7. 2017 Beginn 10.30Uhr (Treff: 2 nach Absprache)

- Kontrolle der Ausrüstung sowie Schutzkleidung
- Warm up, Cool down, Dehnübungen
- Sichtung des Könnens
- Üben und Kontrolle des erlernten
- Richtungsänderungen z. B. mit Bogentreten u.s.w.
- Bremsübungen u.s.w.

Die Themen des Basic Kurses Teil 3 2.7.2017 Beginn 10.30 Uhr (Treff:3 nach Absprache)

- Kontrolle der Schutzkleidung, Sichtung des Könnens
- Warm up, Cool down, Dehnübungen
- Üben und Kontrolle des erlernten aus Teil 2
- Hindernisse bei einer kleinen Tour meistern.

Ausrüstung:

Inline-Skates mit funktionierender Fersenbremse und komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschützer, Helm), zusätzlich bitte Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Haftung:

Jeder Teilnehmer versichert, dass er auf eigene Gefahr und auf eigenes Risiko an den Inline Veranstaltungen teilnimmt.

Der Veranstalter, die Naturfreunde OG Westend Augsburg e.V., übernimmt für Verletzungen und Schäden der Teilnehmer keine Haftung. Jeder Teilnehmer hat selbst für ausreichenden persönlichen Versicherungsschutz zu sorgen.

Kosten:

Für Mitglieder unserer Organisation ist die Teilnahme gratis,
für Schnuppermitglieder ist der Unkostenbeitrag für Kinder von 15€, Erwachsene 30€

Anmeldung: Bis 20.6. bei Heinz Estermann per E-Mail oder SMS

Die Teilnahme wird dieses Mal bestätigt nach Einzahlung der Gesamtkosten bis spätestens zum 20. Juni auf folgende Bankverbindung.

Kontoinhaber: Naturfreunde OG Westend Augsburg e.V.

BIC: BYLADEMAUG

IBAN: DE14 7205 0101 0000 0505 67

Verwendungszweck: Inline-Skating Basic-Kurs 2017

Naturfreunde Deutschlands
OG Westend-Augsburg e.V.
Fachgruppe Natursport



Heinz Estermann , Spitzmahdstr. 26 , 86199 Augsburg, Tel.: 991900, Mobil: 0152-29274948
E-Mail: heinz.estermann@gmx.de

Teilnehmername Vorname Jahrgang Telefon E-Mail

Unterschrift des Teilnehmers, bzw. Erziehungsberechtigten:

Mit der Anmeldung akzeptiert jeder Teilnehmer die Veröffentlichung von Bildern des Lehrganges auf unserer Home Page.
