

Weitere Informationen und
Anmeldung zu den Kursen unter



www.cross-skating-schleswig-holstein.de



Andrea

Schönkirchen
04348-910040

kittler@cross-skating-schleswig-holstein.de











Birgit

Büdelsdorf
04331-123823

kanzler@cross-skating-schleswig-holstein.de



 Skike V07 +	 Fleetskate	 XC Skeleton	 SRB XRS02
 XC Trainer	 XC Path	 Stockteile	 Stöcke
 Werkstatt	 Ersatzteile	 Cross Skating	
 Kurse	 Events	 Fun	 Forum
 Trainer		 Training	



Neue Sportart gesucht?

Du möchtest dich in **Freier Natur** bewegen?
Aber Nordic Walking und auch Joggen ist nicht das Richtige?

Es soll

- sowohl die **Kraft** als auch die **Ausdauer** trainieren?
- **anstrengend** und doch **gelenkschonend** sein?
- **sicher** und doch **dynamisch** sein?
- je **nach eurem Zeitfenster**, ein **kurzes** aber auch ein **längeres Training möglich** sein?
- **allein** oder **auch im Team** durchführbar sein?



Vielleicht haben wir da was für Dich.



Cross Skaten ?

Am Anfang steht der Kurs.

Hier lernst du innerhalb von **3 Stunden** Dich **sicher auf Cross-Skates zu bewegen**.



Willkommen sind **alle** von 10-99 Jahre **ohne Vorkenntnisse** oder auch mit Ski- und Inliner- Erfahrungen.



Jetzt geht's auf zum Üben in die Natur!



Feuer gefangen?

Dann kann es ja losgehen.



Zu **regelmäßigen Treffs am Wochenende**.

Hier fahren alle mit: ob Groß, ob Klein, ob **Anfänger** oder **Fortgeschrittene**. Bei einer gemeinsamen Ausfahrt wird auf alle **Rücksicht** genommen.

Und/oder



2x wöchentlich zum Training auf die Tartanbahn

Reicht das noch nicht?



Es ist ein Sport, den wir in unseren Breiten, außer bei Glätte und Schnee **das ganze Jahr über betreiben** können.



Oder vielleicht Lust auf einen kleinen Wettkampf?
Moderner Biathlon als Wettbewerb für Männer, Frauen und Mixed Staffeln.



Wir warten auf Euch!