Weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen unter



www.cross-skating-schleswig-holstein.de



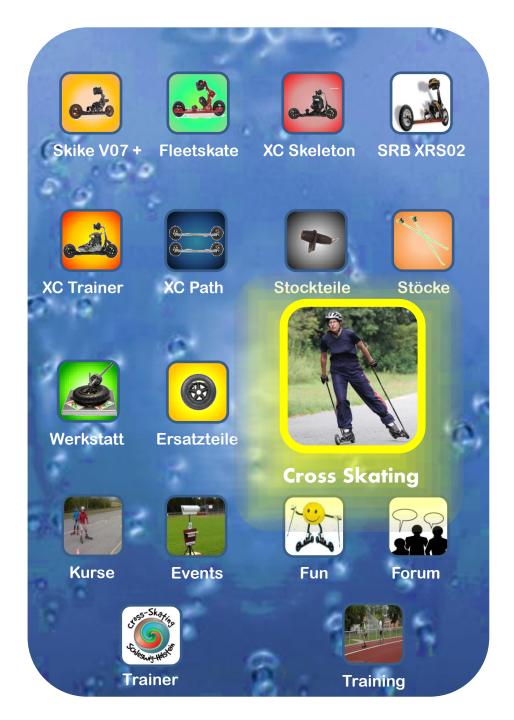
Andrea
Schönkirchen
04348-910040
kittler@cross-skatingschleswig-holstein.de



Birgit

Büdelsdorf
04331-123823
kanzler@cross-skatingschleswig-holstein.de







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.



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 kleine Wettkampf? **Moderner Biathlon** als Wettbewerb für Männer, Frauen und Mixed Staffeln.



Wir warten auf Euch!