

Weitere Informationen und  
Anmeldung zu den Kursen unter



[www.cross-skating-schleswig-holstein.de](http://www.cross-skating-schleswig-holstein.de)



**Andrea**

Schönkirchen  
04348-910040  
[kittler@cross-skating-schleswig-holstein.de](mailto:kittler@cross-skating-schleswig-holstein.de)



**Birgit**

Büdelndorf  
04331-123823  
[kanzler@cross-skating-schleswig-holstein.de](mailto: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

Training    Trainer



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



**Wir warten auf Euch!**