

Nordic Skating Cross/Natureskating-Kurse 2020 Skilanglauf ganzjährig

Nordic Skating-Cross/Natureskating ist die Outdoorvariante von Nordic Blading im Gelände/offroad und ähnelt der Skating-Technik-Skilanglauf in technischer, biomechanischer und physiologischer Hinsicht. Mit den Inline-skates mit Luftreifen 150 mm für das Gelände ist Nordic Offroad-Skating/Cross-Skating/Natureskating ein Freizeitspaß für groß und klein. Alle können diese Fun- und Trendsportarten lernen und Spaß daran haben!

Wir vermitteln Ihnen in einem Kurs für jung und alt die Grundtechniken
Nordic Skating-Cross/Natureskating



		
1:2- Technik	Doppel- stockTechnik	1:1 Technik

und bieten Ihnen die Möglichkeit alle Techniken richtig zu erlernen und zu üben. Außerdem müssen Sie für den Kurs keine Ausrüstung kaufen und erhalten von uns über die Leihhausrüstungen eine Beratung zur richtigen Ausrüstung

1.) Kursvariante I - 1. Termine am Dienstag 2020:

Dienstags: 26.05.2020, 02.06.2020, 23.06.2020, 07.07.2020, 21.07.2020, 18.08.2020, 01.09.2020,
15.09.2020, 06.10.2020, 27.10.2020, 03.11.2020, 17.11.2020 von 18.00 – 19.30 Uhr

Kursdauer und Trainingstreff nach dem Kurs: 2 UE

Freitags: 12.06.2020, 19.06.2020, 04.07.2020, 18.07.2020, 25.07.2020, 08.08.2020, 22.08.2020
jeweils von 17.00 – 20.00 Uhr – Kursdauer: 4 UE

Samstags: 06.06.2020, 20.06.2020, 05.07.2020, 19.07.2020, 26.07.2020 09.08.2020, 23.08.2020
jeweils von 13.00 – 16.00 Uhr - Kursdauer: 4 UE

Ort: Skirollerstrecke Sportplatz an der Bimsstrasse oder Anhausen/Meinborn Skilanglaufzentrum

Anmeldung: 0152/28926702 oder unter E-Mail: rpuderba@rz-online.de

Einsteigerkurse 2 UE Kostenpunkt incl. Stockverleih und Skates: **30,-EUR**

Spezialkompaktkurse 4 Stunden mit Skikes, Powerslide oä. : 60 EUR

2. Kursvariante II mit Präventionskurs oder Mitgliedschaft incl. Verleih jeden Dienstag ab Juni 2020 2012
von 18.00 Uhr - 19.30 Uhr als

a.) Schnupperkurs, 1 UE = 20,-EUR

b.) Einsteigerkurs 2 mal = 30,- EUR

c.) Präventionskurs Herz-Kreislauftraining Nordic Walking 12 mal 90 Minuten = 95,- EUR

"Der Kurs mit HF-Messung wird zum Teil mit bis zu 80% der Kurskosten in Höhe von 75,-EUR von den meisten Krankenkassen §20 SGB durch den Pluspunkt Sport Pro Gesundheit anerkannt und bezahlt."

Wer einen Präventionskurs bucht kann in dem Zeitraum zusätzlich kostenfrei für 5,-EUR jeden Dienstag am Training teilnehmen und bekommt die Leihhausrüstung dafür gestellt.

d.) Jahresmitgliedschaft im SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. - regelmäßiges wöchentliches Training 72,-EUR

Erwachsene, 48 EUR Kinder/Jugendliche und 74,-EUR Familien -

Mit einer Jahresvereinsmitgliedschaft fallen monatliche Leihkosten von 3,-EUR für die Nordic Cross-Skates incl. der Stöcke an..

Kooperationspartner: Powerslide, Leki, Comfortskates, SRB, Skike, Hosprint