



Skike Schnupperkurs Einführung ins Nordic Cross Skating inkl. Leihmaterial

Mit der wunderbaren Langlauf Skatingbewegung auf Asphalt, Kopfsteinpflaster oder Forstwegen unterwegs sein - das ist Nordic Cross Skating, ein Stück Freiheit mit Stöcken und kleinen Rädern!

Skike, zusammengesetzt aus **Ski** und **Bike**: Dahingleiten wie auf Langlaufskiern, mit den Bremsfähigkeiten eines Bikes! Vom genialen Erfinder Otto Eder, Ende der 1990er Jahre in den Hügeln des oberösterreichischen Mühlviertels entwickelt und zur Marktreife gebracht, sind Skikes heute weltweit im Einsatz. „Langlaufaffine“, „Gelenkschoner“ und „Ganzkörpertrainerer“ lieben sie! In Wahrheit sind Skikes aber fast für Jedermann geeignet!

Zielgruppe: Alle Interessierten, welche die Grundlagen des Skikens erlernen wollen!

Inhalte:

- Materialkunde und Einstellungsmöglichkeiten
- Warm-up, Mobilisieren und Trockentraining
- Bremstechnik
- Doppelstockschub und Stocktechnik
- Schlittschuhschritt und Beinarbeit
- Grundschrift 2:1 symmetrisch
- Kaufberatung
- Cool-down mit Barfußlaufen/ Barfußgehen am Rasen

Wann: Samstag 7. Oktober 2023

Zeit: 14:00 – 17.00 Uhr

Ort: Universitäts - Sportzentrum – Rosenhain (USZ)
Max Mell Allee 11, 8010 Graz

Parken: In der Heinrichstraße oder in der Rosenhaingasse.
Keine Parkmöglichkeit direkt vor Ort möglich.

Infrastruktur: Duschen und Umkleiden sind vorhanden

Mitzubringen: Kompakte Schuhe (Trekking-, Wanderschuhe), Lederhandschuhe (Langlaufhandschuhe), Sportkleidung und Getränk

Preis: € 60 (Kinder unter 18 Jahren € 40) inkl. Leihmaterial

Trainer: Mag. Martin Hofer
Sportwissenschaftler
Staatlich geprüfter Skilanglauftrainer
Mountainbike Instruktor
www.sportschule-hofer.at

Infos: info@sportschule-hofer.at oder 06508906458