

präsentieren:



POWER-Kursseminar
Nordic Walking



POWER-Kursseminar
Inline-Skating



KINDER-Kurs Inline-Skating

Familien-Sportkurstage für Alle

Samstag, 26. August & Sonntag, 10. September 06
Winterthur - bei der Eishalle Deutweg

Programm Vormittag

- ab 09.10 Uhr** Einfinden bei der Eishalle Deutweg, Einschreiben für die Kurse (gemäss Voranmeldung) und Bezahlung der Kursgebühr
- 09.25 Uhr** Kurze Begrüssung durch den Veranstalter + Informationen zum Ablauf
- 09.30-11.45 Uhr** POWER-Kursseminare (Nordic Walking / Inline-Skating für Erwachsene / Inline-Skating für Kinder 5 - 10 Jahre)
- 11.45 Uhr** Gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Entspannungsübungen und Übergabe des «POWERDAY-Erinnerungsbidon» an die Kursabsolventen
- 12.00-13.15 Uhr** Mittagspause / Mittagessen im Restaurant Eishalle

Programm Nachmittag

- ab 13.10 Uhr** Einfinden bei der Eishalle Deutweg, Einschreiben für die Kurse (gemäss Voranmeldung) und Bezahlung der Kursgebühr
- 13.25 Uhr** Kurze Begrüssung durch den Veranstalter + Informationen zum Ablauf
- 13.30-15.45Uhr** POWER-Kursseminare (Nordic Walking / Inline-Skating für Erwachsene / Inline-Skating für Kinder 5 - 10 Jahre)
- 15.45 Uhr** Gemeinsamer Abschluss mit Stretching und Entspannungsübungen und Übergabe des «POWERDAY-Erinnerungsbidon» an die Kursabsolventen

Kursbeschriebe

Nordic Walking Power-Kursseminar:

Inhalt: Material, Ausrüstung und Bekleidung, Koordination, Haltung und Technik, Stockspiele und Spass, leichte Trainings- und Anwendungsläufe, Sport, Wellness und körperliches Wohlbefinden, Ausgleich und Entspannung.
Ziel: Einmal die Effizienz eines Nordic Walking Ganzkörpertrainings am eigenen Körper erleben und spüren!
Preis: CHF 50.- inkl. Mietmaterial (Stöcke) / Falls vorhanden bitte eigene Stöcke mitbringen.

Inline-Skating Power-Kursseminar:

Inhalt: Ausrüstung und Sicherheit, Fahr-, Brems- und Kurventechniken, Geschicklichkeit und Gleichgewicht, Tipps & Tricks, Wartung der Skates, Touren und Training, Lifestyle & Feeling.
Ziel: Sich wohl und sicher auf den Skates zu fühlen und sich richtig vor Unfällen zu schützen.
Preis: CHF 50.- / + CHF 10.- für komplette Mietausrüstung. (Velo-)Helm mitbringen.
Schoner + (Velo-)Helm obligatorisch!

Inline-Skating Kinder-Kurs:

Inhalt: Ausrüstung und Sicherheit, Richtig Stürzen, Fahr-, Brems- und Kurventechniken, Geschicklichkeit und Gleichgewicht, Tipps & Tricks, Wartung der Skates, Spass und Spiele
Ziel: Sich wohl und sicher auf den Skates zu fühlen und sich richtig vor Unfällen zu schützen.
Preis: CHF 50.- / + CHF 10.- für komplette Mietausrüstung. (Velo-)Helm mitbringen.
Schoner + (Velo-)Helm obligatorisch!

Informationen / Anmeldungen

- Preis für 1 Seminar CHF 50.- / Erwachsene / CHF 25.- / Kinder
Spezial-Familienkonditionen CHF 90.- für Halbtags / CHF 120.- für Ganztags.
Im Preis inbegriffen ist der «POWERDAY-Erinnerungsbidon» sowie Getränke.
- Die Anmeldungen gelten als verbindlich. Da Plätze und Toiletten etc. gemietet werden, wird bei kurzfristigen Abmeldungen oder beim nicht erscheinen zum Kurs ein Teil der Kurskosten in Rechnung gestellt.
- Die Familien-Sportkurstage finden nur bei trockener Witterung statt! Bei unsicherer Witterung kann man am Durchführungstag unter www.sportkurse.ch oder ab 07.30 Uhr unter 079 207 46 23 erfahren ob der POWERDAY stattfindet oder verschoben werden muss (26.8. > auf 10.9 / 10.9. > auf 17.9 / gleiches Programm, Ort, Zeiten etc.)
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Anmeldetalon Familien-Sportkurstage für Alle in Winterthur

Datum: _____

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Wohnort: _____

Tel. P.: _____

Mobile: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Anzahl Erwachsene: _____

Anzahl Kinder (für Kinder Inline-Kurs) Morgen: _____

Mittag: _____

Seminar Morgen Nordic Walking: _____

Seminar Morgen (Inline-Skating): _____

Seminar Mittag Nordic Walking: _____

Seminar Mittag (Inline-Skating): _____

Wir brauchen folgendes Mietmaterial (Skates Schuh-Nummern / Nordic Walking Körpergrösse): _____

Talon ausschneiden, einsenden oder faxen (oder Angaben mailen) an:
ISW-Sports • Peter Decurtins • Unterrütiweg 4 • 8400 Winterthur
079 - 207 46 23 • www.sportkurse.ch • info@sportkurse.ch