

Activity



DAY

Workshop

für

Balanceübungen, Trampolin , InlineSkate, Orientierungsläufe, Rhythmische Bewegungsabfolgen knifflige Wettspiele

Für wen? Alle Eislauf- und Vielseitigkeitsbewegungsbegeisterten.



Wann? 15. Juni (Ausweichtermin 22.6.2013)
Wo? Treffpunkt Spielplatz Klenzepark
Zeit: 9.00-17.30 Uhr
Verpflegung: inclusive
Kosten: 45 Euro

Mitzubringen:

Inlineausrüstung (Inliner, Hand-, Ellbogen-, Knieschutz, Helm), Turnschuhe, 2 Handtücher, Sonnencreme, Ersatzkleidung

Die Trainingseinheiten sind jeweils 0,45 Std. von 9-12 Uhr (Die Einteilung erfolgt nach Anmeldung)
Ab.14.30-16.30 Uhr beginnen die Wettspiele im Anschluss ist Zeit für freies Spielen bis 17.30 Uhr
Mittagessen sowie Zwischenmahlzeiten, Getränke werden vom Veranstalter gestellt.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme

Silvia Janson-Oesterreich und Rolf Oesterreich

Weitere Informationen zum Ablauf:
Die Trainingseinheiten sind jeweils 45 min. von

9.00-9.45 Uhr
10.00-10.45 Uhr
11.1500-12.00 Uhr
12.15-13.00 Uhr

Mittagspause Speisen

14.30-16.30 Uhr Wettspiele

Schwerpunkte der jeweiligen Trainingseinheiten sind:

Trampolinturnen Grundlagen bzw. Sprünge für Eiskunstlauf, Schliesstechnik, Fluggefühl und Landevorbereitung

Balanceübungen Eislaufpositionen auf unterschiedlichen Bodenbedingungen

Inlineskating Grundtechniken bzw. Parcours

Rhythmische Bewegungsabfolgen zu Musik und Trommel/ Klatschen

Orientierungslauf im Gebiet rund Saturnarena und Klenzepark

Wettspiele

Info unter Tel:

Bitte geben Sie die Anmeldung bis zum 11. Juni 2013 bei uns ab.

Per Mail: eiskunstlaufakademy@me.com

Oder persönlich beim Kondi

Anmeldung:

Name.....Geburtsdatum.....

Anschrift.....email:.....

Telefon.....

Hiermit bestätige ich, dass ich jegliche Versicherungsangelegenheiten selbst verantworte: