

SCHNUPPERKURS SKIKEN

Was ist Skiken?

Skiken, auch als Cross Skating bekannt, ist ein Ausdauer- und Gesundheitssport, bei dem ca. 90% der gesamten Muskulatur trainiert wird und das auf gelenkschonende Weise. Die Bewegung ist abgeleitet vom Langlauf-Skating-Schritt. Skiken ist eine perfekte Alternative für das Ausdauertraining in der schneefreien Zeit.

Im Unterschied zum den bekannten Rollskis ist es beim Skiken möglich, zu bremsen!

Wer möchte dies ausprobieren?

Unter der Leitung von **Christoph Zürcher** als offizieller Skike-Chief-Coach werden wir die Grundlagen der Skike-Technik kennenlernen. Christoph Zürcher betreibt ein Langlaufgeschäft in Wynigen und ist ein «angefressener Skiker und Langläufer». Das Material (Skis plus Stöcke) wird von Christoph Zürcher für einen Unkostenbeitrag von **25 CHF/Person** zur Verfügung gestellt.

Wer:	Alle Interessierten ab 12 Jahren
Wann:	Samstag, 29. Juni 2019 um 13:30 Uhr
Treffpunkt:	Bahnhof Wynigen
Unkostenbeitrag:	25 Franken/Person
Anmeldung/Infos:	Email: stephan-bernhard@bluewin.ch Tel: 079 413 25 25
Anmeldefrist:	31. Mai 2019
Ausrüstung:	Bitte selber mitnehmen: Sportkleider, Velohelm, Handschuhe, ev. Brille, vorzugsweise Ellbogen- und Knieschoner, Turnschuhe



Ich freue mich auf zahlreiche Teilnehmer!

Stefu Bernhard