

**Skaten lernen in  
Wilhelmshaven und Friesland**



**Es ist besser**

aufzufallen als  
hinzufallen!

**Wir nehmen**

ihnen die Angst  
und bringen Sie  
mühelos ins Rollen!

*Inline Skaten ist ein Freizeitvergnügen der besonderen Art. Es ist eine gesunde Sportart, die in jedem Alter als Fitnesssport durchgeführt werden kann.*

*In unserem Kursprogramm wird den Skatern und die es werden wollen die Sicherheit dieser Sportart spielerisch vermittelt. Zudem fließen in die Kurse unterschiedliche Elemente aus den verschiedenen Bereichen dieser dynamischen Sportart mit ein.*

**Heinz Ehlers Wilhelmshavener Straße 3b 26452 Sande / Mariensiel**

**Tel.: 04421 502192**

**Mail: [heinz.ehlers@ewetel.net](mailto:heinz.ehlers@ewetel.net)**



freundlich und kompetent

## **Inline Skating Schulungskurse**

**Wer will das nicht:**

**Ausdauer und Fitness**

**Elegant und dynamisch skaten**

**Sicher und rechtzeitig Bremsen**



Skate Network Level 1 und (2)

### **Einsteiger Kurs für Anfänger**

**Kursdauer: ca. 2,5 h + 30 min Pause**

Der Kurs ist als Kompaktkurs angelegt

*Aufwärmen-Fallübungen-Aufstehen-  
Grundpositionen-Kantengewöhnung-Gleiten-  
Abstoßen-Gleichgewichtsübungen-verschiedene  
Fortbewegungsarten- verschiedene Brems-  
techniken!- Bogen Fahren - "Schlickrutscher"-  
Kurven fahren*

**40,- Euro**

### **Intensiv Kurs für Aufsteiger ca. 3,5 h**

*Für Skater die zwar überall ankommen, aber noch Probleme mit dem Bremsen und dem Kurvenfahren haben. Darüber hinaus wird das individuelle Fahrkönnen verbessert.*

*Alle Einsteiger - Elemente wiederholt, zusätzlich:*

*Intensivieren der Techniken-langes Abrollen-  
Slalom fahren-Übersetzen-Rückwärts fahren-  
spezielle Bremstechniken-Freestyle Übungen-  
Windschatten fahren- Bauch Beine Po Training-*

**50,- Euro**



Skate Network Level 3