

# skike-Kurse Einfach lernen





## Schnupperkurs

### Die ersten Schritte auf skikes

Haben Sie von skike gehört? Möchten Sie es sehen, anfassen, probieren? Kommen Sie zu unserem lizenzierten Trainer und probieren es einfach einmal aus. Lassen Sie sich zeigen, wie man die skikes richtig anzieht und die ersten Schritte darauf macht.

#### Kursinhalt

- Kennenlernen einer neuen Sportart
- richtiges Anlegen und Einstellen der skikes
- Bremse einstellen und benutzen
- erste Skatingschritte

Dauer: 1 Stunde

Kursgebühr: CHF 40.- (mind. 2 Teilnehmer)  
inkl. Leihgebühr für skikes und Stöcke  
Sicherheitsausrüstung ist mitzubringen

## Einsteigerkurs

### Weitere Schritte und Spass haben

Lust mal was Neues auszuprobieren? Der skike Einsteigerkurs ist ideal um diese faszinierende Sportart kennen zu lernen. Es werden die Grundlagen des skikens vermittelt. Nach Absolvierung des Einsteigerkurses können Sie sich bereits selbst auf den skikes bewegen. Ob Sie nun gemütlich dahin skiken oder sich als Leistungssportler komplett auspowern wollen - alles wird möglich - auf der Straße und in leichtem Gelände.

#### Kursinhalt (Basics)

- richtiges Einstellen und Anpassen der skikes
- richtig bremsen - die wichtigste

Voraussetzung

- Sicherheit und Spass - die beste Kombination
- Erstes Herantasten an die Grundschriftarten

Dauer: 3 Stunden

Kursgebühr: CHF 120,- (mind. 2 Teilnehmer)  
inkl. Leihgebühr für skikes und Stöcke  
Sicherheitsausrüstung ist mitzubringen



## Aufbaukurs

### Man kann sich immer weiter entwickeln

Hier erhalten Sie Anleitungen zu den verschiedenen Fahrtechniken und für einen sauberen Fahrstil - inkl. Videoanalyse. Neue Trainingsmethoden werden erlernt und bessere Trainingsergebnisse sind das Ziel.

#### Kursinhalt

- Verbesserung der Basics aus dem Einsteigerkurs
- Ganzkörpertraining mit skikes durch optimalen Stockeinsatz
- Die Grundschriftarten sicherer beherrschen lernen

Dauer: 3 Stunden

Kursgebühr: CHF 110.- (mind. 2 Teilnehmer), CH 80,- (ab 4 Teilnehmer)  
eigene skikes und Stöcke sind Voraussetzung  
Sicherheitsausrüstung ist mitzubringen

## Technikkurs

### Fast schon professionell ...

Der Technikkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, das Erlernte zu verbessern. Hier bekommt man viele Tipps damit das skiken noch mehr Spaß macht und die Schritttechniken werden mit unterstützender Videoanalyse ausgebaut.

#### Kursinhalt

- 1-1 und 1-2 Technik
- 1-2 Technik mit aktivem Armschwung
- Brems- Kurven- und Geländetechnik

Dauer: 3 Stunden

Kursgebühr: CHF 110.- (mind. 2 Teilnehmer), CH 80,- (ab 4 Teilnehmer)  
eigene skikes und Stöcke sind Voraussetzung  
Sicherheitsausrüstung ist mitzubringen

Das Anlegen der Sicherheitsausrüstung (Helm, Handschuhen, Ellenbogen- und Knieschoner) ist obligatorisch! Die Kursteilnehmer werden informiert, dass die Kurs-Teilnahme auf eigene Gefahr geschieht und die Haftung für Schäden jeder Art ausgeschlossen ist.



### Christof Zürcher

Jahrgang 1960  
Lizenziertes skike Coach

Zürcher Langlauf  
Schmiedenmatt 21  
3472 Wynigen

T: 079 326 53 48

M: christof.zue@bluewin.ch