

# Skike Einführungs-Kurse Herbst 2011

Skiken trainiert den ganzen Körper. Vom Herz-Kreislauf, zur Koordination bis hin zur Kraft-Ausdauer. Fast jedes Gelände ist mit diesem Gerät befahrbar. Sie können von der Haustüre aus, mit dem Training starten. Ihre Langlauf Techniken wie 1:2 symetrisch und asymetrisch werden optimiert. Sicheres Bremsen ist durch ein einfaches System kein Problem. Probieren Sie es aus!

**Durchführung:** St.Gallen-Winkeln, Parplatz visavis Suttero an der Schlachthofstrasse

**Daten:** Samstag, 20. August 2011  
Samstag, 17./24. September 2011  
Samstag, 01./15./29. Oktober 2011  
Samstag, 12./19. November 2011

**Kurszeit:** 09.00 bis 10.30 Uhr  
(Treffpunkt 15min vor Kursbeginn)

**Kursleitung:** Skike- und Langlaufinstructor  
Jäckli+Seitz, Markus Koop 079 234 60 08

**Kurskosten:** pro Kurs Fr. 25.— exkl. Miete, Miete Skike Fr. 10.— , Bezahlung vor Ort

**Kursziel:** Richtiges Einstellen des Gerätes, Vermitteln von Lauf-, Brems-, Steig- und Abfahrts-Technik.

**Mitbringen:** Schutz-Helm ist „**Pflicht!**“, evt. Inline-Schutzausrüstung, **Skatingschuhe**-/Langlauf-Skatingstöcke. Handschuhe und Schutzbrille empfehlenswert.

**Teilnehmerzahl:** Kursdurchführung ab 2 Personen.  
max. 7 Personen

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer-/Innen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

**Anmeldung:** Bis eine Woche vor Kurs an:  
Jäckli und Seitz AG, Rorschacherstrasse 1, 9004 St. Gallen  
Tel. 071/245 12 12, Fax 071/245 06 74, E-Mail [shop@jaeckli-seitz.ch](mailto:shop@jaeckli-seitz.ch)



✂-----

## Anmeldetalon für die Skike-Einführungskurse Herbst 2011

Name: .....Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ/Ort: .....

Tel. P: ..... Tel. G: .....

E-Mail: .....  habe eigene Skike-Ausrüstung

Möchte folgendes Material mieten:  Skike-Schuhe  Skatingschuhe  Langlauf-Stöcke

Schuhgrösse: ..... Körpergrösse: .....

Nehme am folgendem Datum teil:  20.8  17.9  24.9  01.10  
 15.10  29.10  12.11  19.11