

# Skike Technik-Kurse Herbst 2011

Für alle die den Einführungskurs besucht haben oder für geübte Langläufer.

Skike setzt sich aus Skate und Bike zusammen und ist der Langlauftechnik sehr ähnlich. Durch die Gummibereifung können verschiedene Geländeabschnitte problemlos gemeistert werden. Die Trendsportart ist sehr einfach und in jedem Alter zu erlernen. Durch einen kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. Sie verbessern Ihre Langlauf Techniken 1:1, 1:2, symetrisch und asymetrisch.

**Durchführung:** St.Gallen- Winkeln, Parkplatz 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:** 13.00 Uhr – 14.30 Uhr

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

**Kurskosten:** pro Kurs Fr. 35.— exkl. Miete, Miete Skike Fr. 10.—, Bezahlung vor Ort

**Kursziel:**

- Technik vervollständigen und verfeinern
- Technik 1:1 symetrisch
- Technik 1:2 asymetrisch
- Videoanalyse optional

**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 dem 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 den Skike Technik-Kurs im Herbst 2011

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

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

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

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

Möchte Skike-Mieten                      Schuhgrösse: .....                      Körpergrösse: .....

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