

Inline-Skating: Bewegungsfreude und Geschicklichkeit!

Einsteigerkurse
Regelmäßiges Training



Motivierendes, schwungvolles Aktiv-Programm

Training von Gleichgewicht und Koordination

Training von Kraft und Ausdauer

Konzepte basierend auf den Forschungen
des Fachbereichs Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

Fitness mit Fun-Faktor!



Inline-Skating macht dank schwungvoller Körpererlebnisse Spaß, ist relativ leicht zu erlernen und hält – scheinbar mühelos – fit!

Ein sanfter Ausdauersport mit Gleichgewichtskomponente: Das ist eine gesunde Kombination, die Bewegungsfreude schenkt und sich auch im Alltag bezahlt macht. Wer neben dem Herz-Kreislauf-System auch das Gleichgewichtssystem herausfordert, tut viel für ein ausbalanciertes Bewegungleben.

Auf die Rollen, fertig, los!

Lassen auch Sie sich von der Faszination des Dahingleitens mitreißen!

Kompetenter Partner

HIS e.V. ist ein Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. Unter der Leitung von Sportwissenschaftler Volker Nagel beschäftigt sich der Verein seit Gründung 1996 schwerpunktmäßig mit dem Thema Gleichgewicht und Koordination.

HIS e.V. bringt wissenschaftliche Forschungsergebnisse und Konzepte in die praktische Umsetzung für den „Verbraucher“. So werden Sie bei uns stets von vielseitig ausgebildeten Kursleitern mit fundierten Programmen in Bewegung gebracht.



Inline-Skating lernen: Kursprogramm

Für Anfänger und Wiedereinsteiger bieten wir verschiedene Workshops und Kompaktkurse, in denen Sie – ohne längerfristige Bindung – die Grundlagen des Inline-Skatings erlernen können. Dabei geht es zunächst um Sicherheit und Geschicklichkeit auf den Skates, um das Ausweichen und Bremsen.

Die Kursangebote finden meist kompakt an einem Wochenende statt. Sie finden die Termine auf unserer Website www.inline-skating-schule.de

Skating als gesunder, sanfter Ausdauersport: regelmäßig trainieren

Für Inline-Skater, die die Grundlagen beherrschen, bieten wir wöchentliche Trainingstermine.

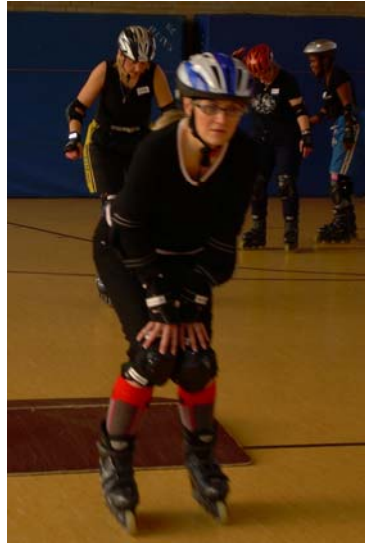
Unabhängig von Jahreszeiten, Wind und Wetter: Wir lernen, trainieren und üben ganzjährig in der Dreifeldhalle der Universität Hamburg (Turmweg 2).

Es stehen Termine werktags abends und am Wochenende zur Verfügung.

Sie finden auch diese auf unserer Website www.inline-skating-schule.de.

Eine eventuelle Kostenübernahme klären Sie bitte mit Ihrer Betriebsportgemeinschaft.

Gern kommen wir auch mit Inline-Skating Equipment und unseren Schulungsprogrammen exklusiv in Ihre Firma. Sprechen Sie uns bei Interesse an!



HIS e.V.

Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft
der Universität Hamburg

Katharina Burdorf

Mollerstr. 2, 20148 Hamburg

Telefon (040) 428 38 36 05

Telefax (040) 428 38 68 61

Internet: www.inline-skating-schule.de

E-Mail: info@inline-skating-schule.de