



Skivorbereitungstraining mit HIS e.V.

“Vom Rollen zum Gleiten!”

Wenn Sie sich das Jahr über fit halten, wird der Einstieg auf die Ski zum Vergnügen.

HIS e.V. bietet Inline-Skating-, Skike- und Rollsport-Angebote als dauerhaftes Vorbereitungstraining das ganze Jahr über an. All diese Sportarten verbessern Gleichgewicht, Kondition und Koordination. Sie eignen sich daher hervorragend zur Vorbereitung auf viele Situationen im Schnee oder spezifisches Training für wintersportliche Volksläufe. Beim Skiken können Sie zudem noch Ihre Stocktechnik verbessern und die vor allem beim Skilanglauf geforderte Oberkörper- muskulatur trainieren. Unsere große Dreifeld-Halle und neue 400m Multifunktions-Tartanbahn mit Trainingsfläche bieten beste Bedingungen dafür.



Foto: G.Geller

Regelmäßige Trainingszeiten

Inline-Skating:

Donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

Samstags 8.30 - 10.00 Uhr

Sonntags 11.00 - 13.00 Uhr

Skivorbereitung mit Skirollern, Skikes & Tretrollern im Rahmen unserer Birkebeiner-AG

Spezifisches Skivorbereitungstraining um fit in die Wintersaison zu starten oder für die Teilnahme am Birkebeiner-Rennen in Norwegen zu trainieren.

Vorraussichtlich Mo. und Do. 18.00 - 19.30 Uhr
Bei Interesse bitte weitere Informationen anfordern.

Kursprogramm

Skiking / Nordic Skating:

Mittwoch 17.10.2018, 18.30-20.00 Uhr, SKI1801

Samstag 27.10.2018, 13.00-14.30 Uhr SKI1802

Kosten inkl. Ausrüstung: 25,-€ (pro Termin),
schriftliche Anmeldung erforderlich!

(weitere Schnuppertermine auf Anfrage im Rahmen der regelmäßigen Trainingszeit möglich)

Unser Anmeldeformular und weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Website. Rufen Sie uns bei Fragen gerne an!

HIS (HAMBURGER INLINE-SKATING SCHULE) E.V.

Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

Telefon (+4940) 428 38 36 05 / www.HISeV.de / info@HISeV.de