

Cross-Skating - westliches Ruhrgebiet

Stephan Hagen (Cross-Skating-Trainer)

Tel: 0177 / 1970728 - Mail: zebra@rolldichfit.de www.cross-skating-rhein-ruhr.de



Anmeldung Cross-Skating Kurs

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Kurs-Information:

Der Kurs ist für 4 Teilnehmer und 3 Std ausgelegt. Die Kursgebühr incl. gestellter Ausrüstung beträgt 70,-€. Bei weniger als 4 Teilnehmern kann es vorkommen, dass sich die Kursdauer verkürzt. Dies hat auf die Kursgebühr jedoch keinen Einfluss. Es besteht die Möglichkeit, in Absprache mit den Teilnehmern die Kursdauer zu verkürzen, abubrechen oder aufzuteilen.

Wetter:

Wenn das Wetter zu kalt oder nass ist, sage ich den Kurs in der Regel am Abend vorher ab. Wenn es unsicher ist, sage ich in Absprache mit den Teilnehmern evtl. erst am Kurstag gegen 9 Uhr ab. Dafür gib' bitte eine Telefonnummer an, unter der Du am Kurstag erreichbar bist.

Schutzausrüstung:

Helm ist Pflicht! Bitte ansonsten möglichst alle Schützer mitbringen, auch Handschützer, da der Anfang des Kurses ohne Stöcke stattfindet. Das Risiko zu fallen ist zwar gering, jedoch nie völlig auszuschließen.

Kleidung:

Bitte bei kaltem Wetter warme Kleidung tragen oder mitbringen. Wir sind nicht die ganze Zeit in Bewegung, und etwas auszuziehen ist besser als zu frieren. Dazu gehören Handschuhe (es können auch Fäustlinge sein) und eine dünne Mütze. Damit die Wadenschale der Cross Skates nicht scheuert, sollte die untere Wade bedeckt sein. Also am besten längere Socken (Inliner- oder Trekkingsocken reichen hoch genug) und/oder eine bequeme lange Hose anziehen, möglichst keine Jeans, da diese durch Faltenbildung oft scheuert. Besser ist eine Jogging- oder enganliegende Hose.

Schuhe:

Keine Joggingschuhe, da sie sehr stark gedämpft sind und sich die Sohle nach unten verbreitert. Am besten sind Schuhe, die gut am Fuß anliegen und dem Sprunggelenk Stabilität geben. Empfehlenswert ist außerdem eine feste und flache Sohle. Es eignen sich leichte Wanderstiefel, Basketballschuhe, Langlaufschuhe o.ä. Falls du unsicher bist, frag' vor dem Kurs bei mir nach und bring' zum Kurs **alle evtl. in Frage kommenden Schuhe** mit!

Getränke:

Bitte bring' Dir etwas zu trinken mit.

Teilnahmebedingungen:

Ich erkenne den Haftungsausschluss des Veranstalters an. Meine Kursteilnahme erfolgt grundsätzlich freiwillig und auf eigene Gefahr. Ich habe die Kursinformation gelesen, erkenne sie an und bin entsprechend vorbereitet und ausgerüstet. Ich habe alle Angaben nach bestem Wissen gemacht und es bestehen keine ärztlichen Bedenken gegen eine Kursteilnahme. Ich verpflichte mich, die Kursgebühr von 70,- € vor Kursbeginn bar zu bezahlen. Fotos, die im Kurs gemacht werden, dürfen vom Veranstalter zu Werbezwecken genutzt werden ohne einen Vergütungsanspruch meinerseits.

Datum, Unterschrift: _____