



# Ostsee-Skating GbR

Sven Oppor (Cross-Skating-Trainer) \* Tel: 0176-22212939

Mail: sven@ostsee-skating.de

## Anmeldung Anfängerkurs

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ eMail: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Körpergröße: \_\_\_\_\_ Schuhgröße: \_\_\_\_\_

### Kurs-Information:

Der Kurs ist auf 3 Std angelegt. Die Kursgebühr incl. gestellter Ausrüstung beträgt 70 €.

Es kann vorkommen, dass ich in Absprache mit dem Teilnehmer verkürze, abbreche oder die Kursdauer aufteile. Bezahlt wird die tatsächliche Kursdauer in Stunden (30€/1.Std, jede weitere Stunde 20€).

### 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 (betrifft Cross Skates ohne festen Schuh):

**Joggingschuhe** eignen sich **nicht**, da sie sehr stark gedämpft sind und sich die Sohle nach unten verbreitert. Am besten sind feste Schuhe, die gut am Fuß anliegen.

Für Skikes empfiehlt sich etwas in der Art von Trekkingschuhen/Herbststiefel, die dem Knöchel Halt bieten.

Für Powerslide Skeleton reichen Sneakers o.ä.

Getränke: Bitte bring' Dir etwas zu trinken mit.

### Teilnahmebedingungen:

Ich erkenne den Haftungsausschluss des Veranstalters an.

Meine Kursteilnahme erfolgt grundsätzlich 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:** \_\_\_\_\_

Falls Du unsicher bist, frag' einfach telefonisch nach oder bring' zum Kurs alles mit, was Du für evtl. geeignet hältst!

Für kurzfristige Anrufe am Kurstag meine Handynummer: 0176-22212939