

Kurs-Kategorie	skike/ Nordic-Cross-Skating <i>(Kurse können sowohl mit skikes als auch mit anderen Cross-Skates (Powerslide XC Path, Nordic Trainer, Fleet-Skates) absolviert werden)</i>		Rollski/Skiroller klassisch/Skating		Laser-Biathlon		Voraussetzungen zur Kursteilnahme
D - Regelmäßig dabei sein <i>Hier können Sie in Trainingsgruppen mit Gleichgesinnten den nordischen Sport unter fachlicher Anleitung betreiben. Schwerpunkt ist die Verbesserung der Fitness.</i>	 Nordisch aktiv Rollsport Treff <i>(wöchentlich 90min)</i>		 Auf Anfrage		 Auf Anfrage		D - Regelmäßig dabei sein <i>Für alle, die sich sicher und ausdauernd auf Skirollern, skikes oder Cross-Skates bewegen wollen.</i>
C - Verbessern <i>Werden Sie noch sicherer, erweitern Sie Ihr Technikspektrum und haben Sie damit noch mehr Spass beim nordischen Sport.</i>	skike - Aufbautreff <i>(4x90min)</i>		Auf Anfrage		Auf Anfrage		C - Verbessern <i>Für diejenigen, die bereits einen Einsteigerkurs absolviert oder selbstständig schon einige Erfahrungen auf skikes, Cross-Skates oder Skirollern gesammelt haben.</i>
B - Einsteigen <i>Lernen Sie alles, was sie brauchen - von den ersten Schritten, bis hin zur ersten kleinen Tour.</i>	Nordic-Cross-Skating Einsteigerkurs PLUS <i>(Der Einstieg für Leute mit Vorerfahrungen wahlweise mit skikes, oder Powerslides)</i> <i>(180min)</i>		Einsteigerkurs-Rollski-Klassik <i>(180min)</i>	Einsteigerkurs-Rollski-Skating <i>(180min)</i>	Einführungskurs Laser-Biathlon <i>(150min)</i>	Einführungskurs skiken mit Biathlon-Spezial <i>(210min)</i>	B - Einsteigen <i>Für Anfänger jeden Alters und jeden Leistungsniveaus. Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten sind nicht notwendig. Sportlich Vorgeschulte empfehlen wir die PLUS-Kurse</i>
A - Orientierung <i>Für alle, die auf der Suche nach der optimalen Sportart für sich sind.</i>	Schnupperkurs skike <i>(60min)</i>	Nordisch-aktiv - Schnupperkurs <i>(wahlweise auf Skirollern oder skikes oder Cross-Skates)</i> <i>(60min)</i>		Biathlon zum Schnuppern bieten wir im Rahmen von Events und Veranstaltungen an		A - Orientierung <i>Für Anfänger, die sich orientieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse oder spezielle Fertigkeiten notwendig.</i>	