

# Inline-Skating



im  
Ahrensburger Turn – und  
Sportverein von 1874 e. V.

Geschäftsstelle  
Reeshoop 48  
22926 Ahrensburg

Tel.: 04102 / 47 15 43  
Fax.: 04102 / 47 15 45  
e-mail: [info@atsv.de](mailto:info@atsv.de)  
Internet: [www.atsv.de](http://www.atsv.de)

## Geschäftszeiten:

Mo, Di, Do 9:00 – 12:00 Uhr  
Mo, Di, Do 15:00 – 18:00 Uhr

## **!! Kurse & Freizeitgruppen !!**



## Inline - Skaten:

Vom entspannten Rollen, über Fitnessskaten, sowie Speedskaten und viele Spielarten auf Rollen, ist das Inlineskaten eine Sportart für jedes Alter und auch leicht erlernbar.

Durch die Kombination von Balance, Ausdauer, Kraft und Bewegung ist das Inlineskaten ein optimales Ganzheitstraining, welches Gelenk schonend ist, Herz/Kreislauf stärkend wirkt und auch noch Spaß macht.

Beim ATSV gibt es ein komplettes Kursangebot vom Anfänger bis zum Köhner für Kinder und Erwachsene.

In diesen Kursen lernt jeder vom Stehen, über richtiges Fallen und Bremsen bis hin zum Marathontraining alles was man braucht, um sicher und mit Freude durch die Gegend zu rollen.

Es werden Tipps für Touren oder Wartung der Skates vermittelt und man lernt viele Gleichgesinnte zum gemeinschaftlichen Rollen kennen.

Für die fortgeschrittenen Skater gibt es auch feste Freizeitgruppen und für die, die erst einmal gucken wollen, bieten wir Schnupperstunden für Jeder – mann/frau/kind an !

Anmeldung und Infos in der  
Geschäftsstelle

## Kinderkurse: (ab 6 Jahren)

Hier treffen sich Freunde zum Spielen und Bewegen.

Ihr lernt Fallen, Bremsen, Ausweichen, Rückwärtsfahren – wie die Großen. Ihr spielt z.B. Hockey, Basketball, fahrt Slalom – u.v.m.

## Erwachsenenkurse:

### Anfänger:

Lernen Sie sicher bremsen und fallen, lange gleiten, geschickt übersetzen, sicher ausweichen, Rückwärtsfahren, den sicheren Stand – und das Ganze in spielerischer Form und bei Musik.

So macht skaten Spaß!

### Fortgeschrittene:

Bauen Sie auf den Anfängerkurs auf oder vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten. Hier geht es ins Detail, z.B. rückwärts übersetzen, Slalom vorwärts und rückwärts. Spielen Sie z.B. Inline-Hockey, Basketball oder Frisbee auf Inlinern.

### Freizeitgruppen:

Hier trifft man sich zu Spiel und Spaß bei Musik, wenn man sich schon sicher auf Inlinern bewegen kann. Es gibt neue Tricks zu lernen und Rampen zum Hüpfen. Außerdem werden auf freiwilliger Basis Inlinerevents als Team in der Umgebung aufgesucht, um an einem offiziellen Halbmarathon oder sogar Marathon teilzunehmen. Auch ein Trainingslager wird jährlich angeboten.