

Eventinfo Workshop

Aktionstag I, II, III und IV:

Radcross | CrossOutFit | Nordic Skating | Skilanglauf

Einzelne Mini-Events zum sportlichen Ausprobieren.



Seite 1 von 3

Das erwartet Sie!

Im Herbst und Winter zählt vor allem eines: Abwechslung! Nicht umsonst ist es *die* Zeit für ein vielschichtiges, abwechslungsreiches Crosstraining.

Mit unseren insgesamt vier voneinander unabhängigen Aktionstagen im Stile von Einzeltermin-Workshops (Dauer jeweils ca. 2-3 Stunden), lassen wir Sie gerne (wieder) über den sportlichen Tellerrand hinausschauen. Es besteht einmal mehr die Gelegenheit, neben dem Tanken einer Extraportion Motivation, die eigene Fitness neu zu erleben und natürlich auch zu entwickeln.

Probieren Sie es und vor allem sich selbst unvoreingenommen aus. Dazu laden immerhin gleich vier separate Gelegenheiten ein! So können Sie auf interessante und in von uns gewohnter Weise professionell vermittelt bzw. angeleitet Ihren sportlichen Erfahrungshorizont zusammen mit Gleichgesinnten erweitern – wie bei uns üblich an der frischen Luft...

Das sind unsere sonntäglichen Aktionstage im Überblick:

- I:** 29.11. **Gelände-/Cross-Radsport** – mit dem Cyclocrosser oder Mountainbike
- II:** 07.12. **Nordic/Cross-Skating** – Leihmaterial in begrenztem Umfang ausleihbar
- III:** 14.12. **CrossOutFit** – Kraft- und Geschicklichkeit mit Spaß trainiert
- IV:** 11./18.01. **Skilanglauf: Klassik bzw. Skating** – je nach Nachfrage jeweils ein Termin

Die Voranmeldefrist endet hier übrigens stets erst am Freitag Nachmittag vor dem jeweiligen Aktionstag. So können Sie sich stets sogar noch spontan zur Teilnahme entscheiden. Winterwetter hin oder her: Auch und gerade in der dunklen Jahreszeit sind wir für Sie da – es lebe der Cross-Sport!

Informationen im Überblick

Veranstalter	personal sports
Sportart	Radcross CrossOutFit Nordic Skating Skilanglauf: klass./skat.
Art der Veranstaltung	Einzeltermin-Workshop/s – Termine siehe Text oben vorrangig mit dem Schwerpunkt Techniklernen
Personen	3 bis 8 Personen, Neulinge und Wiedereinsteiger/innen

Eventinfo Workshop

Aktionstag I, II, III und IV:

Radcross | CrossOutFit | Nordic Skating | Skilanglauf

Einzelne Mini-Events zum sportlichen Ausprobieren.



Seite 2 von 3

Datum, Uhrzeit

jeweils sonntags ab 10.30 Uhr,
Dauer 2-3 Stunden, kleine Pausen inklusive

Aktionstag I: 29.11.2014 -> Geländeradsport
Aktionstag II: 07.12.2014 -> Nordic Skating
Aktionstag III: 14.12.2014 -> CrossOutFit
Aktionstag IV: 11.01.2015, alternativ: 18.01.2015 ->
Skilanglauf

Ergänzende Einzeltermine können bei Interesse und ab vier Personen nach Absprache vereinbart werden.

Ort

„Haus des Sports“ | Sandweg 5 | 37083 Göttingen

nur Aktionstag IV (Skilangl.) betreffend und je nach Schneelage
a) auf dem Hohen Meißner oder b) im Hochharz/St. Andreasberg

Leitung

- ▶ Frieder Uflacker, Sportwissenschaftler M.A.
- ▶ Guido Jonscher, Sportwissenschaftler M.A.
- ▶ N.N.

Leistungen, Inhalte

angeleitetes Technik- bzw. Konditionstraining
als kurzweiliges wie abwechslungsreiches Basistraining

Impulse zur Entwicklung und Stabilisierung von

- ▶ Koordination/Geschicklichkeit/Konzentration
- ▶ Kraftfähigkeiten
- ▶ allgemeine Ausdauer

in verschiedenen (Winter-)Disziplinen

Zu Beginn und je Termin/Person gibt es einen Energiegel gratis.

Voraussetzungen

- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung
- ▶ stabiler Gesundheitszustand
- ▶ privater Krankenversicherungsschutz
- ▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung (liegt vor Ort aus)
- ▶ Volljährigkeit
oder nach Absprache schriftliche Einverständniserklärung
eines/der Erziehungsberechtigten
- ▶ ggf. voll funktionstüchtige Ausrüstung (Geländefahrrad,
geländetaugliche Skates, z.B. Skikes, Skilanglaufausrüstung);
teilweise ist Leihmaterial in begrenztem Umfang
kostengünstig erhältlich

Eventinfo Workshop

Aktionstag I, II, III und IV:

Radcross | CrossOutFit | Nordic Skating | Skilanglauf

Einzelne Mini-Events zum sportlichen Ausprobieren.



Seite 3 von 3

Hinweise	<p>Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.</p> <p>Bei einer Absage durch personal sports, z.B. bei Krankheit, erstatten wir Ihnen bereits gezahlte Anmeldebeiträge selbstverständlich umgehend und vollumfänglich zurück!</p> <p>Einige Ausrüstungsgegenstände wie Nordic Skates, Vario-Stöcke und in geringem Umfang auch Langlaufski können kostengünstig bei Bedarf und frühzeitiger Anfrage ausgeliehen werden.</p> <p>Wertsachen & Co. können bei uns im Haus des Sports für die Angebotsdauer hinterlegt bzw. eingeschlossen werden. Hier sind zudem Toiletten vorhanden.</p>
Kontakt, Fragen	<p>Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden:</p> <p>kontakt@personal-sports.info</p> <p>0551-9952414 oder 0176-23267913 (Frieder Uflacker)</p>

Anmeldung

Allgemein	Bitte nutzen Sie unser Online-Anmeldeformular zur Voranmeldung. Anmeldungen sind verbindlich.
Voranmeldung	jeweils bis Freitag um 16 Uhr vor einem Aktionstag (Meldeschluss nur für Voranmeldungen)
Nachmeldung	bei noch freien Plätzen möglich, TN-Gebühr zzgl. Nachmeldepauschale (siehe unten)
Preis(e)	<p><u>per Überweisung</u> (bitte rechtzeitig vor dem jeweiligen Aktionstag) IBAN: DE87 26050001 0000144402 Sparkasse Göttingen</p> <p><u>in bar als passenden Betrag</u>, ggf. inklusive unten genannter Pauschalen – Achtung: Kein Geldwechsel möglich!</p> <ul style="list-style-type: none">▶ 35,00 € pro Einzelteilnahme (bei Voranmeldung, s.o.)▶ gratis 1 SQUEEZY-Energie-Gel pro Termin/Person▶ zzgl. 10,00 € Nachmeldepauschale pro Termin/Person▶ zzgl. 5,00 € Leihmaterialpauschale pro Termin/Person <p>Alle Preise sind inklusive 19% Mehrwertsteuer.</p>