

EINRAD-WORKSHOP MIT GERALD UND MARKUS

Einrad fahren macht nicht nur höllisch Spaß, sondern fordert Körper, Geist und Seele. Das Training auf einem Rad schult Konzentration, Koordination, Gleichgewichtssinn, Motorik, Haltung, Teamgeist u.v.m. Außerdem stärkt Einrad fahren einige wichtige Muskelgruppen des Bewegungs- und Stützapparates. Es gibt kein Sportgerät, das Kinder, Erwachsene, HobbysportlerInnen, PhysiotherapeutInnen und LeistungssportlerInnen so verbindet, wie das Einrad und das Beste daran: Jeder kann es lernen!

DIE TRAINER

Markus hat im Zirkus das Einrad fahren erlernt und beherrscht die unglaublichsten Tricks rund um das Einrad. Gerald ist vom Mountainbike auf das Einrad umgestiegen und hat sich somit vor allem im Gelände und auf Downhills bewegt. Mit jeweils 10 Jahren Erfahrung am Einrad begleitet es die beiden Weltmeisterschafts-Medaillenträger überall hin. Ob Workshops, Wettkämpfe, nationale und internationale Showauftritte oder im Alltag. Das Einrad ist ihr Lebensbegleiter und sie haben nur ein Ziel: Jede/n mit dem Einradfieber anzustecken!

DIE WORKSHOPS

Beginner:

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam das Einrad fahren erlernen, inklusive Aufstieg, Kurven und Partnerübungen, bis hin zu Gruppenspielen.

Advanced:

In diesem Kurs werden wir spielen, Partnerübungen machen, Sprünge und Tricks erlernen und über Hindernisse fahren. Das Niveau kann auf die Gruppe und jeden einzelnen angepasst werden.

DIE TERMINE

Dienstag, 07.06.16

16:30-18:00 – Beginner

19:00-20:30 – Advanced

Samstag, 11.06.16

09:00-10:30 – Beginner

10:30-12:00 – Advanced

Stattfinden werden die Workshops in der **Hüttenbrennergasse 31a, 8010 Graz.**

DER PREIS

€ 10,00/Einheit für SU Let's Move-Vereinsmitglieder und € 15,00/Einheit Normalpreis

DIE AUSRÜSTUNG

Mitzubringen sind feste Schuhe (Turnschuhe) und Turngewand.
Wenn vorhanden bitte das eigene Einrad mitbringen.

Voranmeldung bis 03.06.16 unter: event@lets-move.eu
Info: www.lets-move.eu oder auf Facebook