

Liebe Einradfreunde,

über den TSV Ellerau werden wir wieder einen Einradkurs anbieten! Wir wählen die Form als Kurs, damit sowohl Mitglieder des TSV als auch Nichtmitglieder problemlos teilnehmen können.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder und Erwachsene sind willkommen!

Anfänger können in der Halle das Einradfahren lernen. Hier gibt es einen ebenen Boden, die Verletzungsgefahr ist gering. Von den Fortgeschrittenen und von mir gibt es Tipps und Hilfestellung. Einradfahren ist keine Frage von einer bestimmten Begabung, jeder kann es lernen.

Fortgeschrittene können ihre Fahrtechnik verbessern und ihre Fähigkeiten mithilfe des "Einradführerscheins" des Schleswig-Holsteinischen Einradverbandes verbessern. Wer einen solchen noch aus unserem Kurs im Februar 2014 hat, soll ihn bitte mitbringen! Alle anderen bekommen einen von mir.

Erwachsene können Einradfahren auch lernen und davon spürbar profitieren. Das Balance-Halten trainiert die Tiefenmuskulatur, und das hilft jedem, der mit Rückenproblemen zu tun hat.

Wo findet der Kurs statt?

In der Knud-Hansen Halle an der Grundschule in Ellerau.

Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet sonntags von 17:00 - 18:30 Uhr zum Ausklang des Wochenendes statt.

Wir beginnen am 09.11. und nutzen alle Sonntage bis zu den Osterferien 2015, an denen die Halle nicht für Punktspiele anderer Sparten gebraucht wird oder an denen Schulferien sind.

D.h. wir trainieren voraussichtlich an folgenden Sonntagen:

09.11.2014

16.11.2014

23.11.2014

07.12.2014

14.12.2014

11.01.2015

25.01.2015

01.02.2015

15.02.2015

22.02.2015

01.03.2015

08.03.2015

15.03.2015

22.03.2015

29.03.2015

Was kostet die Teilnahme?

Mitglieder des TSV Ellerau zahlen 30€, Nicht-Mitglieder bezahlen 45€.

Was benötige ich für das Training?

Du brauchst:

- Dein sauberes Einrad mit Kunststoffpedalen bestückt, damit der Hallenboden nicht verschmutzt oder beschädigt wird
- Saubere Hallenschuhe oder leichte Turnschuhe
- evtl. ein Getränk
- evtl. Schutzausrüstung

Schutzausrüstung wird normalerweise in der Halle nicht getragen. Allerdings können Handgelenkschoner für Anfänger sinnvoll sein.

Leiherräder stehen leider nicht zur Verfügung. Wer kein eigenes hat, kann sich gerne bei mir melden, vielleicht lässt sich aus privaten Beständen etwas organisieren.

Werkzeug ist vor Ort vorhanden, um ggfs. die Pedale zu wechseln oder kleine Einstellarbeiten vornehmen zu können.

Wie melde ich mich an?

Ein Anmeldeformular könnt ihr euch von dieser Homepage (downloads) herunterladen. Bitte füllt das aus und lasst es Christina Jucknieß (TSV Ellerau), Hojerweg 15 zukommen.

Wenn ihr Fragen habt, die weiter oben nicht beantwortet wurden, dann schickt mir gerne eine Mail an c.valerius@gmail.com . Auch wenn ihr vorhabt, euch ein Einrad anzuschaffen, kann ich euch gerne ein paar Tipps geben.

Wenn ihr andere Interessenten kennt, leitet diese Information gerne an sie weiter!

Ich freue mich auf euch!

Viele Grüße

Christian