

## Inline-Skating ist nicht nur "in" –

sondern auch ein gesunder, vielseitiger und freudvoller Zeitvertreib für Jung und Alt. Lassen auch Sie sich von der Faszination der acht Rollen mitreißen!

Immer mehr Menschen jedenfalls sind begeistert: Skating ist längst vom Trend- zum Volkssport einer ganzen Nation geworden. Die Freude an diesem schwungvollen Freizeitsport kennt keine Altersbegrenzung: Babys und Kleinkinder genießen den Skating-Ausflug in Babyjogger oder Karre, Kinder ab fünf machen ihre ersten selbstständigen „Schritte“. Größere Kinder erleben Inline-Skating als „cool“ und sind stolz auf ihre sportlichen Eltern. Und auch diese lernen mit dem Inline-Skating neue Erlebnisqualitäten kennen. Selbst manch sportliche Großeltern haben mittlerweile das Skaten zum Lieblingssport erklärt. Wen wundert's?

### **Inline-Skating:**

- macht dank schwungvoller Körpererlebnisse Spaß!
- ist Bewegung mit Leichtigkeit!
- kann jeder lernen!
- ist Fitness mit Fun-Faktor!
- ist Ganzjahres- und Lifetime-Sport!
- bringt Rasananz mit Kontrolle!
- ist mehr!

Mit der HIS sind Sie dabei von Anfang an auf der sicheren Seite: Unser Kursprogramm zeichnet sich durch kompetente Anleitung sowie spielerische, erlebnisreiche Methodik aus. (Alle unsere AnleiterInnen sind am Fachbereich Sportwissenschaft sorgfältig ausgebildet worden.) Vom sicheren Einstiegsprogramm für Inline-Neulinge bis zur Organisation von Skating-Kurzreisen dreht sich bei uns alles um die acht Achsen der rasanten Sportgeräte.

### **Bremsen ohne Stopperbremse?**

Leider haben wir die Auflage, dass nur Inline-Skates in unseren Hallenkursen benutzt werden dürfen, deren Bremsen für die Kurszeit abgeschraubt wurden. Sie werden erleben, dass es Bremsformen gibt, deren Bremsweg wesentlich kürzer ist als der der Stopperbremse. So werden Sie auf jeden Fall einiges zum Thema Bremsen lernen. Der so genannte „Heel-Stop“ kann jedoch nur als „Trockenübung“ ausgeführt werden. Wir raten Ihnen, den Stopper zur Outdoor-Nutzung wieder anzuschrauben.

## **UNSER SIEBEN-STUFIGES PROGRAMM IM ÜBERBLICK**

**- entscheiden Sie selbst, wo Sie ein- und aussteigen -**

<b>GRUNDLAGENKURSE:</b>			
<b>ABSOLUTE BEGINNERS – Der ganz sichere Einstieg</b>			
<b>GRUNDLAGEN I – Sicher auf die Rollen</b>			
<b>GRUNDLAGEN II – Ausweichen und bremsen</b>			
<b>GRUNDLAGEN III – Besser bremsen</b>			
<b>AUFBAUKURSE:</b> Hier können Sie thematisch auswählen:			
<b>Canadier- Stop</b>	<b>Bergab- Skaten</b>	<b>Rückwärts- laufen, Drehungen und Tricks</b>	<b>Skaten mit der Pulsuhr</b>
<b>REGELMÄSSIG INLINE-SKATEN:</b> Allround-Skaten oder Spezialisierung:			
<b>Verein</b>	<b>Marathon &amp; Fitness</b>	<b>Hockey</b>	<b>Skate-to-Ski</b>
<b>RAUS AUS DER STADT! – WOCHENENDTRIPS:</b>			
<b>Fläming</b>		<b>Fehmarn</b>	

### **ABSOLUTE BEGINNERS**

Sie haben bisher keinen Sport getrieben, aber Inline-Skating reizt Sie? Die "Absolute Beginners"-Kurse gehen besonders auf die Bedürfnisse vermeintlich "unsportlicher", gründlicher LernerInnen ein.

### **GRUNDLAGEN I – Sicher auf die Rollen**

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, sich auf den 8 Rollen zuhause zu fühlen. Schwerpunkte liegen hier auf: geschicktem Fallen - sicherem Fahren - einfachen Brems- und Ausweichmanövern.

### **GRUNDLAGEN II – Ausweichen und bremsen**

Dieser weiterführende Kurs erweitert und festigt Ihr Können aus dem Grundlagen I - Kurs. Auf dem Programm: fortgeschrittene Bremstechniken - "flinke" Richtungsänderungen – mehr Sicherheit.

### **GRUNDLAGEN III – Besser bremsen**

Verfeinern Sie Ihre Technik, bis Sie sich wirklich sicher fühlen. Bremsen bleibt immer ein wichtiges Thema. Wir begleiten Sie weiter mit Tipps und Tricks für fortgeschrittene Bremsmanöver. Einige Inhalte: Canadierstop - rasante Ausweichmanöver - Brems- und Beschleunigungsbögen.

## **AUFBAUKURSE**

Die 5. Stufe – unsere Aufbaukurse – bieten wir Ihnen als Workshops (nur eine Trainingseinheit) thematisch aufgliedert an:

### **CANADIER-STOP**

Weitere Übungen zum schnittigen Bremsbogen. Hier können Sie üben, bis der Canadierstop wirklich sitzt.

### **BERGAB-SKATEN**

Wer ist nicht schon mal am Hang in Panik geraten? Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Abfahrten bewältigen. Mit dosierten Schwüngen behalten Sie die Kontrolle.

### **RÜCKWÄRTS-LAUFEN, DREHUNGEN UND TRICKS**

Gewinnen Sie mehr Sicherheit durch mehr Beweglichkeit. Hier lernen Sie die Basics für wendiges Skaten (unerlässlich für jedes Sportspiel auf Skates).

### **SKATEN MIT DER PULSUHR**

Sie wollen Inline-Skaten für Ihre persönliche Fitness nutzen? Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten eines herzfrequenz-orientierten Trainings.

### **REGELMÄSSIG INLINE-SKATEN**

Ob Sie Allrounder sind oder sich spezialisieren möchten: Bei uns gibt es auch verschiedene Möglichkeiten regelmäßig zu skaten.

### **Skate-Verein**

Skaten in seiner ganzen Vielfalt! Über eine Gastmitgliedschaft in der Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (einem Förderverein am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg) können Sie viele regelmäßige Lern- und Trainingstermine kostengünstig nutzen. Fordern Sie unser Infomaterial an!

### **Marathon und Fitness**

Hier bekommen Sie regelmäßig wettkampfrelevante Tipps sowie die Möglichkeit, sich auszupowern, unabhängig von Wind und Wetter.

### **Inline-Hockey**

Geschicklichkeit, Spielspaß und Teamgeist – beim Inline-Hockey finden Sie von dem all dem etwas. Rasante Kurven, schnelle Drehungen und plötzliches Ausweichen stehen genauso auf dem Programm wie taktische Einheiten und viel Zeit zum Spielen.

### **Skate-to-Ski**

Ob Skilanglauf oder Ski-Alpin: Inline-Skating bietet viele Parallelen. In unserem Skate-to-Ski-Training können Sie sich optimal auf Ihren Skiurlaub vorbereiten.

### RAUS AUS DER STADT - WOCHENENDTRIPS:

Für genussreiches Tourenskaten eignen sich am Besten naturnahe Strecken außerhalb Hamburgs. Daher organisieren wir auch Skating-Wochenendtrips für Sie. Sie können wählen zwischen der Sonneninsel Fehmarn und der Fläming-Skate-Strecke (100 km „Flüsterasphalt“) in der Nähe von Berlin. Bitte fordern Sie unser ausführliches Info-Material an!

### ADRESSATENGERECHTE PROGRAMME:

Inline-Skating kann jeder lernen! – für einige Gruppierungen bieten wir speziell abgestimmte Programme an.

### INLINE-SKATEN MIT KINDERWAGEN - FIT MIT KID

Nach der Entbindung wieder in Form kommen, die Körperspannung optimieren, die Rumpfmuskulatur kräftigen...und von Anfang an gemeinsam Spaß haben! Hier lernen Sie auch den sicherheitsrelevanten Umgang mit dem Babyjogger. Ein rückbildungsspezifisches Beckenbodentraining kann bei Bedarf durchgeführt werden.

### KIDS-KURSE

Den kleineren Inline-Fans bieten wir besonders spielerische Lernprogramme. Sie können diese in Kursform oder auch als regelmäßige Trainingszeiten buchen.

### FAMILIEN-KURSE

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: Hier können skatingbegeisterte Familien gemeinsam lernen und üben. Inline-Skating als bewegte Freizeitaktivität für Groß und Klein.

### “FIT AB 50”

Mit besonderer Sorgfalt und in angemessenem Tempo widmet sich dieser Kurs allen „junggebliebenen“ Inline-Interessierten um die 50 und älter. Kennzeichnend ist eine besonders intensive Betreuung, so dass auch die etwas Ängstlicheren mit Sicherheit zum Inline-Vergnügen finden!

### GESCHENK-IDEEN

Mal was anderes? Bei uns bekommen Sie **Kurs-Gutscheine** oder den Inline-Skating **Tourenatlas** „Inline-Skating für Hamburg“ mit 15 Touren. Wir organisieren auch **Geburtstags-** und sonstige **Partys** auf Skates (nicht nur für Kinder!). Fragen Sie gern nach mehr Informationen!

### UNSERE SCHULUNGSSTÄTTEN

**Für alle Hallen gilt: Es dürfen nur gesäuberte Inline-Skates verwendet werden, bei denen die Stopperbremse abmontiert wurde!** (Dabei helfen Ihnen unsere KursleiterInnen gern!)

**Für die Freifläche in Stellingen (nur in den Sommermonaten) gilt:** Hier können Sie Ihre Stopperbremse montiert lassen! Es kann auch der Heelstop geübt werden.

**Gr. Unihalle:** Turmweg 2, Nähe U-Bahn Hallerstraße; beheizbare Dreifeldsporthalle der Universität Hamburg; große Gruppen

**Kl. Unihalle:** Turmweg 2, Nähe U-Bahn Hallerstraße; beheizbare Sporthalle der Universität Hamburg; kleine Gruppen

**Wallanlagen:** Rollschuhbahn in den Wallanlagen, Holstenwall, Nähe U-Bahn St. Pauli; nicht überdachte Freifläche; **im Winter Eisfläche**

**Stellingen:** Rollschuhbahn im Mittelfeld der Radrennbahn Stellingen (Zugang über den Tunnel unter der Bahn), Hagenbeckstr. 124, Nähe U-Bahn Hagenbecks Tierpark; überdachte und damit regensichere Freifläche; **im Winter Eisfläche**

### UNSERE GESCHÄFTSSTELLE

Die Geschäftsstelle der Hamburger Inline-Skating Schule finden Sie im Turmweg 2, Nähe U-Bahn Hallerstraße. Wir haben montags bis donnerstags von 13.00 - 18.00 Uhr, freitags 13.00-16.00h, für Sie geöffnet.

### TERMINE, PREISE, ANMELDUNG

Genaue Termine, Veranstaltungsnummern und Preise entnehmen Sie bitte beiliegendem Terminblatt. Für die meisten Angebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Sie können sich jedoch gern telefonisch erkundigen, ob in dem von Ihnen ausgewählten Kurs noch ein Platz frei ist und ggf. reservieren lassen (bitte geben Sie bei Anfragen immer die Veranstaltungsnummer an). Dann füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden oder faxen es uns zu. Sie können uns für den Kursbetrag eine Einzugsermächtigung erteilen oder auf die Zusendung einer Rechnung warten und den Betrag dann unter Angabe des Kassenzweckes überweisen. Selbstverständlich können Sie sich auch direkt in der Geschäftsstelle anmelden.

## Inline-Skating: Unser komplettes Angebot im Überblick



**Unsere Kurse sind in das Arbeitsprogramm  
des Forschungsbereiches Vermittlung  
(Universität Hamburg, Fachbereich  
Bewegungswissenschaft)  
integriert und werden nach dem aktuellen  
Arbeitsplan wissenschaftlich begleitet.**

### **HAMBURGER INLINE-SKATING SCHULE**

Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft  
der Universität Hamburg  
Mollerstr. 2, 20148 Hamburg  
**Telefon (040) 428 38 36 05**  
Telefax (040) 428 38 68 61

online: [www.inline-skating-schule.de](http://www.inline-skating-schule.de)

e-mail: [inline@uni-hamburg.de](mailto:inline@uni-hamburg.de)

Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag 13.00 bis 18.00 Uhr,  
Freitag 13.00-16.00 h