

## J4701 Nordic-Cross-Skating - Einsteiger\*innen-Kurs

Beginn	Sonntag, 19.10.2025, 14:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	80,00 € inkl. Leih-Nordic-Cross-Skates und Stöcke (bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & bis Schuhgröße ca. 46, bei mehr bitte Rücksprache).
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Ulrich Rüger
Kursort	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15, 83278 Traunstein

Probieren Sie dieses gelenkschonende Konditions-, Koordinations- und Rückentraining einfach mal aus. Nordic Cross Skating macht Spaß und fit zugleich. Es ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road erleben kann. Durch die großen Räder und das einfache Bremsen ist es eine echte Alternative zum Inlineskaten.

**Bitte mitbringen:**

Helm (z. B. Fahrradhelm) und Inlineskate-Protektoren (für Hand, Knie, Ellenbogen). Alternativ können diese auch beim Dozenten gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.10.2025	14:45 - 17:45 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz

[zur Kursdetail-Seite](#)