



Bewegen-bewegt

Silvia Wildi-Frey
Wellnesstrainerin, Langlaufinstructorin
silvia.wildi-frey@bewegen-bewegt.ch

5737 Menziken
079 380 06 48

www.bewegen-bewegt.ch

Slacklinen lernen

*Das kurzweilige Ganzkörpertraining
für jung und alt (ab 12 Jahren)*



Slacklinen - mit Spass und Geduld die neue trendige Sportart kennen lernen und sich dabei ein gutes Gleichgewichtsgefühl antrainieren.

Kurse auf Abruf nach Ihren individuellen Wünschen

Kursdauer 2 Stunden

Kursort Menziken, Ischlag bei der Brätelstelle
oder nach Ihrem Wunsch

Datum Mai – Oktober, gemäss individueller Vereinbarung



Kurskonzept

- Sie teilen mir mit, wann Sie Zeit hätten. Bitte machen Sie zwei bis drei Vorschläge.
Bei starken Regenfällen wird der vereinbarte Termin verschoben.
- Sie teilen mir mit wie gross ihre Gruppe ist (maximal 6 Personen).
- Der Kurs dauert zwei Stunden.
- Der Kurs findet in Menziken, im Ischlag statt.
Falls Sie einen anderen Ort wünschen, teilen Sie mir das mit. Anforderungen an den Kursort:
Ebener, weicher Untergrund. Zwei Bäume, zwischen die die Slackline gespannt wird, mit je
mindestens 30cm Stamm-Umfang und einem Abstand von 4 bis 6 Metern.
- Die Koordination der Teilnehmenden läuft über die Person, welche die Anfrage stellt.

Kursinhalt

- Grundwissen rund ums Slacklines und Gleichgewicht
- Stehen und Gehen auf der Slackline
- Erste Tricks
- Körperwahrnehmung, Technik und mentale Unterstützung auf der Slackline

Ausrüstung

- Tragen Sie Kleider, in denen Sie sich gut bewegen können
- Flache Schuhe. Geeignet sind u.a. Nike Free Turnschuhe, Geräteschuhe.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten

- 4-6 Personen CHF 50.- / pro Person
- 2-3 Personen CHF 70.- / pro Person
- Privatunterricht 1 Person CHF 140.-
- Liegt der Kursort weiter als 20 km von Menziken entfernt, fällt eine Reisepauschale von CHF 50.- an.
- Die Kosten sind bar zu bezahlen am Kurstag.

Anmeldung /Auskunft

Bis zwei Wochen vor dem gewünschten Kursdatum – am besten mit dem Anmeldeatlon am Ende dieses Flyers - an

Silvia Wildi-Frey

079 380 06 48

silvia.wildi-frey@bewegen-bewegt.ch

Lärchenstrasse 1
5737 Menziken



Bewegen-bewegt

Silvia Wildi-Frey
Wellnesstrainerin, Langlaufinstructorin
silvia.wildi-frey@bewegen-bewegt.ch

5737 Menziken
079 380 06 48

www.bewegen-bewegt.ch

Kursort

Menziken Ischlag, bei der Brätelstelle
oder nach Wahl und gemäss Vereinbarung



Anfahrt aus Richtung Aarau

Ischlag: Reinach, Hauptstrasse Richtung Beromünster - erster Kreisel nach Coop Bärenmarkt, 2. Ausfahrt, Bahnübergang - vor dem Spital links abzuweichen - Parkplatz ca 100 m nach Waldrand (Beginn Vita-Parcours). Fussmarsch ca 3 min entlang dem Waldrand zur Ortsbürgerhütte / Brätelstelle Ischlag.



Bewegen-bewegt

Silvia Wildi-Frey
Wellnesstrainerin, Langlaufinstructorin
silvia.wildi-frey@bewegen-bewegt.ch

5737 Menziken
079 380 06 48

www.bewegen-bewegt.ch

Talon bitte an Silvia Wildi-Frey, Lärchenstrasse 1, 5737 Menziken schicken oder mailen an silvia.wildi-frey@bewegen-bewegt.ch

Slacklinen lernen - Anmeldung

Name Vorname

Adresse

Tel E-Mail

Gewünschtes Kursdatum

Ausweichdatum 1

Ausweichdatum 2

Gewünschter Kursort
(wenn nicht Menziken)

Anzahl Personen

Name, Vorname Tel

.....

.....

Datum/Ort Unterschrift