



INFORMATIONSBLETT FOLGE 2471

SLACKLINE



Kursnummer:
9321

Ort:
Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land

Termin:
Von So., 08.07. (Anreise bis 18 Uhr) – Sa., 14.07.2012 (Abreise nach dem Frühstück)

Slackline-Woche für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Slacklines ist der Trendsport für alle, die Spaß an neuen Herausforderungen haben. Das Balancieren auf den 25 – 50 mm breiten Polyesterbändern wird immer populärer und entwickelt sich zunehmend zu einer eigenen Sportart mit Wettbewerbscharakter.

Durch regelmäßiges Training auf dem Gurtband wird das Gleichgewichtsgefühl, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Somit schult Slacklines beste Grundlagenfähigkeiten für eine Vielzahl von anderen Sportarten. Es beansprucht den ganzen Körper und führt bei Fortgeschrittenen zu dem so genannten Flow-Erlebnis, in dem Handlung und Bewusstsein miteinander verschmelzen.

Im Slackline-Camp in Dienten wollen wir vor der traumhaften Kulisse des Hochkönigs gemeinsam unsere Fähigkeiten auf der Slackline trainieren und verbessern. Sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene wird es ausreichend Gelegenheit geben, sich gemäß den eigenen Möglichkeiten auf den unterschiedlichsten Slacklines zu verausgaben.

Die intensive Beschäftigung mit der Slackline während der Slackline-Woche ermöglicht allen Teilnehmer/innen große Fortschritte zu erzielen, Stabilität auf der Slackline zu gewinnen, den eigenen Stil zu finden und zu verfeinern, sowie neue Herausforderungen anzugehen und zu meistern.

Dennoch soll unbedingt der Spaß und die Freude an der Bewegung in der Natur im Vordergrund stehen. Alle Teilnehmer/innen entscheiden selbst über ihr Ausmaß an gemeinsamer Aktivität. Das Programm lässt ausreichend Freiraum für eigenverantwortliches Gestalten der Woche.

Die Gegend um Dienten hält zudem vielerlei Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten parat: Wandern, Klettersteige, Baden, Mountainbiken, ...

Unsere Unterkunft, der Dientnerhof, bietet uns einiges an Komfort: Sauna, Dampfbad, Ruheraum, Tischtennisraum, Fitnessraum, Tagungsraum, Kellerbar und über WLAN Anschluss ans Internet.

Praxis:
Slacklines für Anfänger/innen, Jumplines, Longlines, je nach Können der Teilnehmer/innen und Wetter zusätzlich Waterlines und Highlines

Theorie:
Fragen zur allgemeinen Sicherheit, zum Aufbau, zu Spannsystemen und Slackline-Sets. Slackline Geschichte, aktuelle und zukünftige Entwicklungen, Tipps zu Hardware, Infos über die Slackline-Szene

Material:
Slacklines werden gestellt, eigenes Material kann aber gerne mitgebracht werden; geeignetes Schuhwerk verfügt über eine möglichst profillose, aber rutschfeste Sohle

Teilnehmer:

max. 20 Personen, (keine) Vorerfahrung notwendig/empfohlen/erwünscht:

Leistung:

Kurskosten, Halbpension, Nächtigung in 1-, 2- oder Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und mit Aufpreis € 9,-- Studentenpreis, € 11,-- Normalpreis verbunden!)

Kursleitung:

Chris Kristuf info@slackline-coach.at <http://www.slackline-coach.at>

Kurskosten:

Studentenpreis: € 250,--

Normalpreis: € 300,--

Anmeldung:

Anzahlung+: € 150, --, +Restzahlung+ bis 29.06.2012, danach nur nach telef. Rücksprache Tel.Nr. 01/4277/17001 (Nicht beim Kurs möglich!!) oder maria.schweinberger@univie.ac.at

Anzahlung:

€ 150,--, Restzahlung bis Fr. 29.06.2012 (Nicht beim Kurs möglich!!)

Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung!!

Weitere Infos:

www.usi.at unter Sommer Dienten

Wien, im Februar 2012/info471