Vanaf 27 september organiseert Snelschaatsclub Heuvelkouter Liedekerke:

10 lessen snelschaatsen



- **Waar?** IJsbaan Sport Vlaanderen Liedekerke
- **Wanneer?** 10 zondagen tussen 27/09/26 en 06/12/26 telkens van 17.30 u. tot 18.30 u.
- **Hoeveel kost het?** € 110 (incl. huur schaatsen en verzekering)

Tijdens de 10 lessen snelschaatsen leer je de basis van het snelschaatsen en het shorttrack:

- een ontspannen gevoel op het ijs – vallen en opstaan
- evenwicht en glijden in schaatshouding – zijwaartse afzet
- behendigheid op het ijs
- starten en remmen
- coördinatie van de armbewegingen – glijden op 1 voet
- afzetten – glijden – achteruit schaatsen
- overzetten
- schaatshouding bij het overzetten
- snelheid en behendigheid in de bochten
- kennismaken met shorttrack

Tot 2 gemiste lessen mogen ingehaald worden tijdens de volgende trainingszondagen na de lessenreeks.

- **Vragen**: stel ze aan Peter of Pat via info@ssch.be of via Facebook (Snelschaats- en shorttrackclub Heuvelkouter Liedekerke)
- **Website**: www.ssch.be
- **Inschrijven**: stort € 110 op BE27 7370 5161 6773 met vermelding van je naam
- **Kan je niet wachten?** Kom dan op zondag langs tijdens onze trainingsuren en probeer een eerste keer gratis mee (data: zie website/Facebook).