

Дорогие дети, уважаемые родители!

Для детей в возрасте от 6 до 14 лет конькобежный клуб Грефрат предлагает тренировки для знакомства с конькобежным спортом, а также друг с другом.

Тренировки пройдут в среду 20.04.2022 и пятницу 22.04.2022 с 16:30 до 18:00.

Тренировки состоятся по адресу:

Эйсшпортцентр Грефрат (**Eissportzentrum Grefrath**), Штадионштрассе Грефрат 161, 47929 (**Stadionstrasse 161, 47929 Grefrath**), вход слева от катка. Автобусная остановка: Эйсштадион (**Eisstadion, Stadionstr. 161**), прямо перед катком.

Проезд:

• Автобус **062** из Тёнисфорста через Санкт-Тёнис, Ворст, Оэдт Мюльхаузен, (**über St. Tönis, Vorst, Oedt, Mülhausen**)

• Автобус **019** из Мёнхенгладбаха (**Mönchengladbach**) через Райдт, Мёнхенгладбах, Фирзен или автобусы **SB78** или **093** от Неттеталя или Кемпена до Бергер-Плац (**bis Berger Platz über Rheydt, Mönchengladbach, Viersen**) и пройти пешком по Стадионштрассе.

Регистрация для участия не требуется.

Тренировки в конькобежном спорте состоят из подготовительного периода летом (силовые тренировки, технические тренировки с имитацией и на роликовых коньках, развитие выносливости, координации, игры) и соревновательного периода зимой (тренировки на льду, в тренажерном зале, участие в соревнованиях)

Будем рады если вы придете на наши занятия!

Доктор Кугаевский С.А., Доктор Бербел Олерт, Бирте Куедвлиг

Дорогі діти, шановні батьки!

Для дітей віком від 6 до 14 років ковзанярський клуб Грефрат пропонує тренування для знайомства з ковзанярським спортом, а також один з одним.

Тренування пройдуть у середу 20.04.2022 та п'ятницю 22.04.2022 з 16:30 до 18:00.

Тренування відбудуться за адресою:

Ейсшпортцентр Грефрат (**Eissportzentrum Grefrath**), Штадіонштрассе Грефрат 161, 47929 (**Stadionstrasse 161, 47929 Grefrath**), вхід зліва від катка. Автобусна зупинка: Ейсштадіон (**Eisstadion, Stadionstr. 161**), прямо перед катком.

Проїзд:

- Автобус **062** з Тенісфорста через Санкт-Теніс, Ворст, Оедт Мюльхаузен, (**über St. Tönis, Vorst, Oedt, Mülhausen**)
- Автобус **019** з Мьонхенгладбаха (**Mönchengladbach**) через Райдт, Мьонхенгладбах, Фірзен або автобуси **SB78** або **093** від Неттеталя або Кемпена до Бергер-Плац (**bis Berger Platz über Rheydt, Mönchengladbach, Viersen**)

Реєстрація для участі не потрібна.

Тренування у ковзанярському спорті складаються з підготовчого періоду в літку (силові тренування, технічні тренування з імітацією та на роликівих ковзанах, розвиток витривалості, координації, ігри) та змагального періоду взимку (тренування на льоду, у тренажерному залі, участь у змаганнях)

Будемо раді, якщо ви прийдете на наші заняття!

Доктор Кугаєвський С.О., Доктор Бербел Олерт, Бірте Куедвліг