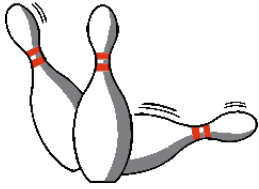


# BOWLING- CENTER



## Kurslektionen für Anfänger

**Spieler oder Team:  
Firmen- Sport / Liga- Sport / Fun- Sport**

**Kosten pro Person: CHF 230.--**

- **Kurseinheit: 3 Lektionen à 3 Stunden**
- **Preis inkl. (Bahn- u. Schuhmiete)**

### **Kurseinheit:**

- **Lektion 1 : Sicherheit, 4 Schritt- Anlauf, Anpassungen Strikegasse**
- **Lektion 2 : Mentaltraining, auffrischen Lektion 1, Sparresysteme, Ball- fit**
- **Lektion 3 : Finger- Dancing, Fingerposition, auffrischen Lektion 1+2**

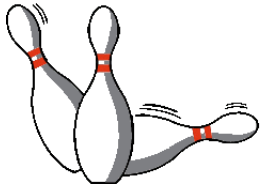
### **Datum und Zeit:**

<b>Kurstag</b>	<b>:</b>	<b>Mo. 07. Juni 10</b>	<b>Mo. 14. Juni 10</b>	<b>Mo. 21. Juni 10</b>
<b>Lektion à 3 Stunden</b>	<b>:</b>	<b>19h00 bis 22h00</b>	<b>19h00 bis 22h00</b>	<b>19h00 bis 22h00</b>

**Es begrüsst Sie gerne:**

**Andreas Linggi und das Trainerteam im Dreispitz Bowling Center Basel**

# BOWLING- CENTER



## Anmeldeformular für Anfänger

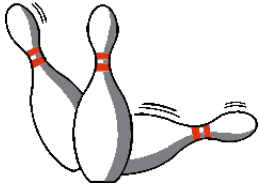
Name	Vorname	Strasse	Ort	Tel.

- **Kursdurchführung ab vier Teilnehmer /innen**
- **Die Kurskosten sind ab der ersten Lektion bar zu bezahlen**
- **Treffpunkt beim Counter, jeweils 10 - 15 Minuten vor Kursbeginn**

Es begrüsst Sie gerne:

**Andreas Linggi und das Trainerteam im Dreispitz Bowling Center Basel**

# BOWLING- CENTER



## Kurslektionen für Anfänger

### Lektion 1

<b>Kurstag</b>	<b>Mo. 07.06.2010</b>
<b>Lektion à 3 Stunden</b>	<b>19h00 bis 22h00</b>

- **Etikette, Sicherheit / Theorie**
- **4 Schritt- Anlauf / Theorie**
- **Praxis auf der Bahn / Übung mit Analyse**
- **Anpassungen Strikegasse / Theorie**
- **Praxis auf der Bahn / Übung mit Analyse**

### Lektion 2

<b>Kurstag</b>	<b>Mo. 14.06.2010</b>
<b>Lektion à 3 Stunden</b>	<b>19h00 bis 22h00</b>

- **Mentaltraining**
- **Auffrischen Lektion 1 / 4 Schritt- Anlauf und Strikegasse**
- **Sparresysteme / Theorie**
- **Praxis auf der Bahn / Übung mit Analyse**
- **Bowlingbälle Aufbau, Ball- fit, Kontrolle**

### Lektion 3

<b>Kurstag</b>	<b>Mo. 21.06.2010</b>
<b>Lektion à 3 Stunden</b>	<b>19h00 bis 22h00</b>

#### **Praxis auf der Bahn:**

- **4 Schritt- Anlauf**
- **Strikegasse**
- **Sparresysteme**
- **Finger Dancing, Fingerposition / Theorie**
- **Praxis auf der Bahn / Übung mit Analyse**