

Richtig langlaufen!

Tages-Langlaufkurs in Studen oder Flumserberge für Einsteiger & Fortgeschrittene (Skating & Klassisch)

Einsteiger machen sich mit den schmalen Latten vertraut, üben erste Schritte in der Skating-oder Klassischtechnik. Fortgeschrittene feilen an ihrer Technik und entdecken, wie sie dank guter Technik schneller und mit weniger Kraftaufwand vorwärts kommen.

Informationen

Jeweils Samstag oder Sonntag führen wir unsere Kurse in leistungsangepassten Gruppen und individueller Betreuung durch:

Sa., 16.01.21; So., 24.01.21; Sa., 30.01.21; Sa., 06.02.21; So., 21.02.21

Ort: Langlaufzentrum Studen / SZ oder nach Schneelage Flumserberge

Programm:

08.⁰⁰ Uhr Abfahrt (Fahrgemeinschaften ab Baden)

10.⁰⁰ - 13.⁰⁰ Uhr Langlaufunterricht (inkl. Pause)

13.⁰⁰ - 16.⁰⁰ Uhr Individuelles Laufen

16.⁰⁰ Uhr Rückfahrt Baden (Fahrgemeinschaften)

Kosten:

Kostenbeteiligung bei Fahrgemeinschaft

Ausrüstungsmiete bei grieder sport möglich

(Ski, Schuhe, Stöcke)

Tagesmiete Skating Fr. 30.- / Klassisch No-Wax Fr. 30.-



Anmeldung:

grieder sport Baden, 056 222 22 28, info@griedersport.ch,

bitte Laufstil (klassisch oder Skating) und Könnenstufe angeben.

Programmänderung vorbehalten, die Kurse finden bei jedem Wetter statt!

Anmeldung Langlaufschule



Vorname / Name:

Adresse:

PLZ / Wohnort:

Telefon tagsüber:

Natel:

E-Mail:

Sa 16.01.21 So 24.01.21 Sa 30.01.21

Sa 06.02.21 So 21.02.20

Ausrüstung Tagesmiete «Skating» Fr. 30.–

Ausrüstung Tagesmiete «Klassisch» No-Wax Fr. 30.–

Skating

Grundstufe

Klassisch

Mittelstufe

Fortgeschritten

Ort, Datum:

Unterschrift:

Wird die Teilnahme annulliert und kein passender Ersatz gefunden, fallen folgende Kosten an:
30 – 15 Tage vor Reisebeginn 30 % des Arrangementpreises 14 – 0 Tage vor Reisebeginn 80 %
des Arrangementpreises. Bei Nichterscheinen 100 % des Arrangementpreises.

