

kostenloser Wachskurs

Samstag, 5. November 2016

Langlauf Training

- mit Technik-Tipps
- Trainingsempfehlung Kraft und Ausdauer
- Wachskurs




Arosa

PROGRAMM

10.00 – 11.30 Uhr

Technik Kurs für Skating und Klassisch

Claudia Casanova, dipl. Langlauflehrerin
Langlaufloipe bei der Isla

14.30 – 15.30 Uhr

Trainingsempfehlungen Kraft und Ausdauer

Guido Pfosi, Trainer Leistungssport Swiss Olympic,
ehemals NLA Spieler EHC Arosa und
Markus Guler (Arosa), Dipl. Trainer Breitensport Fachrichtung Ausdauer
Sport- und Kongresszentrum Arosa

16.00 Uhr

Einführungswachskurs für Skipräparation Skating und Klassisch

Giachem Guidon, Toko
Dauer ca. 2 h inkl. anschliessendem Apéro
Carmenna Sport

Kosten

CHF 60.– für Technik-Tipps und Trainingsempfehlungen
Wachskurs kostenlos

Anmeldung

Für alle Module (inkl. Wachskurs) bis spätestens 29. Oktober 2016
an trainer.breitensport@gmail.com

Versicherung

Teilnehmerzahl begrenzt

Ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung wird ausgeschlossen.

