

Skilanglauf

**Kurs Nr.
19-01-c**

Start: Samstag 12.01.2019

Technikkurs, Skating für Anfänger oder zur Vertiefung der ersten Grundkenntnisse

Vormittag: 10:00-12:00 Uhr und **Nachmittag:** 13:00-15:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00€ nur für Mitglieder

Kurs-Ort: Oberammergau oder Tannheimer Tal

Teilnehmerkreis: 2 – 6 Personen – von 12 bis 99 Jahren

Die gerne eine neue Sportart lernen möchten.

Kursleitung: **Norbert Obermair** Trainer C Schein für Triathlon

Kursbeschreibung: Langlaufkurs in der Technik Skating für Anfänger.

Treffpunkt: Parkplatz Vereinsheim TSG Maisach, am Strasserwinkel 3

Abfahrt: 08:00 Uhr – und eigene Anreise

Kursinhalt: Skilanglauf ist eine nordische Wintersportart, die im Breiten-, als auch im Leistungssport große Popularität genießt. Skilanglauf ist sehr zu empfehlen, da alle Muskelgruppen betätigt werden. Durch individuelle Technik- und Gleichgewichtsübungen werden alle Teilnehmer das „**Skating**“ erlernen.

Mitzubringen ist: Langlaufausrüstung und ausreichende Brotzeit/Geld.

Leihgebühr für (Stöcke, Bindung und Schuhe) ca. 15,-€.

Weitere Infos: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302