

Langlaufkurs klassische Technik

„Besser klassisch langlaufen“!



Der Kurs

Die neue Technologie mit Skin-Ski (Fell-Ski), anstatt Schuppen- oder Wachs-Ski, macht die klassische Technik viel interessanter. Wollten Sie schon immer besser und effizienter klassisch Laufen, haben sich aber noch nicht für eine Lektion bei einem Langlauflehrer überwinden können? Dann sind sie bei uns genau richtig. Lernen Sie in sechs Lektionen mit einer guten Technik klassisch laufen. Betreut werden Sie während der gesamten Kursdauer von einer ausgebildeten und erfahrenen Langlauflehrerin der Skischule Klosters!

Der Kurs ist über sechs Lektionen aufbauend und lehrt Sie, die verschiedenen Schrittformen der klassischen Technik richtig zu laufen. Ziel ist es, dass Sie den richtigen Schritt im entsprechenden Gelände wählen und so mit möglichst wenig Kraftaufwand die maximale Schrittlänge erreichen.

Kurskosten:	CHF 199.00
Treffpunkt Nachtloipe Davos	19.00 Uhr (1 Lektion)
Kauf einer Langlaufausrüstung:	15% Rabatt
Saisonmiete klassische Ausrüstung:	ab CHF 190.00
Anmeldung:	bis 25.11.2023

Das Programm

Tag	Datum	Inhalt
Fr	01.12.	18.00 Uhr Kennenlern-Apéro @ ANDRIST Sport mit anschliessendem Schneetraining ab 19.30 Uhr
Fr	08.12.	Schrittformen: Diagonalschritt
Fr	15.12.	Schrittformen: Einschritt
Fr	05.01.	Schrittformen: Doppelstockstoss
Fr	12.01.	Schrittformen: Grätenschritt
Fr	19.01.	Geländeangepasstes Laufen