

Skiroller & Ski Techniktraining

Einstieg in die Wintersaison
Die Fahrtechniken Klassisch & Skating werden vom
Skiroller übergangslos auf den Skilanglauf übernommen
Telefonische Anfragen jederzeit möglich
Ausleihen von Kursmaterial möglich
Mehr Info unter www.skihasi.com

Skiroller von 10:00 - 12:00 Uhr

Technik-Trainingsanweisung
auf dem Biathlon Gelände Oberhof

Mittagspause von 12:00 - 14:00 Uhr

Ski-Techniktraining von 14:00 - 16:00 Uhr

Das Techniktraining findet in der
"Lotto Thüringen Skisport-Halle" in Oberhof statt

KURSDetails:

- Aufwärm - Mobilisationstechniken
- Wiederholung der Technikgrundlagen und der erweiterten Skitechniken beider Stilarten
- Sicheres Fahren von "Bergab-Passagen" - Bremstechniken
- Persönliche Fehleranalyse und Beratung
- Dehnung / Entspannung nach dem Training

ANMELDUNG:

kontakt@skihasi.com
0172 / 79 27 10 9

95,-€

**Wir würden uns freuen, Sie bei uns im
Thüringer Wald begrüßen zu dürfen!**

Ihre Ute und das Sportteam

Nordic Skating Schule HaSi

Inh. Ute Hartmann
Eschenweg 11 - 96465 Neustadt OT Wildenheid
Tel. 09568 / 89 15 75 8 - Mobil 0172 / 79 27 10 9
www.skihasi.com - kontakt@skihasi.com

Unsere Partner



LANGLAUF
MIT
HERZ

