



Skiroller - Kurs

Technikgrundlagen

NORDISKSCHULUNG
HaSi
SCHULE

KLASSISCH ODER SKATING STIL

www.skihasi.com

Individuelle Kursplanung
Telefonische Anfragen jederzeit möglich
Ausleihen von Kursmaterial möglich
Mehr Info unter www.skihasi.com



LANGLAUF MIT HERZ

KURSDetails:

- Aufwärm - Mobilisationstechniken
- Anleitung auf dem Gerät
- Technikgrundlagen beider Stilarten
- Individuelles Training inkl. Fehleranalyse und Beratung
- Sicheres Fahren von "Bergab-Passagen" - Bremstechniken
- Trainingsempfehlung und Ausrüstungsberatung
- Dehnung / Entspannung nach dem Training



* Beim Kauf von Skirollern



MÖGLICHE KURSEINHEITEN

2 Stunden	75,-€
3 Stunden	90,-€

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ute und das Sportteam

ANMELDUNG:

kontakt@skihasi.com

0172 / 79 27 10 9

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



gültig ab 11/23