

Langlaufkurse

«Klassisch + Skating»

im **Eigenthal**

Detailblatt Langlaufkurse «Klassisch + Skating» im Eigenthal

Lust, polysportiv unterwegs zu sein?

Einleitung

Weit verbreitet und bei den Läufer/-innen voll im Trend liegt die Wintersportart **Langlauf**. Mal gemütlich, mal sportlich. Ein komplettes Fitnessstraining an der frischen Luft in der verschneiten Winterlandschaft. Langlauf stärkt Ausdauer, Kraft und Koordination. Insgesamt werden 90% der Muskulatur aktiviert. Darüber hinaus wird das Balancegefühl gefördert, unabhängig davon, ob man im klassischen Stil durch die Loipen gleitet oder in der Skatingtechnik über die Pisten rauscht.

Übersicht Kursdaten

Kurs	Eigenthal	Vormittag 10.00 – 12.00 Uhr					Nachmittag 13.00 – 15.00 Uhr					
		Datum	Kl.	Sk.	E	R	F	Kl.	Sk.	E	R	F
1-teilig	Do. 29.12.2016		x	x				x				x
1-teilig	Fr. 30.12.2016						x		x			
2-teilig	Sa. 07.01.2017		x			x						
	Sa. 14.01.2017		x			x						
2-teilig	So. 08.01.2017		x	x								
	So. 15.01.2017		x	x								
2-teilig	Sa. 21.01.2017	x		x								
	Sa. 28.01.2017	x		x								
2-teilig	So. 12.02.2017		x				x					
	So. 19.02.2017		x				x					

Kl. = Klassisch / Sk. = Skating / E = Einsteiger / R = Refresher / F = Fortgeschritten

Kursort

Eigenthal > www.eigenthal.ch (Winter)
Bei Schneemangel finden die Kurse in Andermatt statt!

Kursinhalt/Klassen

Einsteiger

Technik für Beginner und Wiedereinsteiger, keine Vorkenntnisse nötig!
Keine bis sehr wenig Erfahrung

Refresher

Einsteigerkurs im letzten oder diesem Winter besucht, aber wenig Lauftraining

Fortgeschrittene

Technik individuell optimieren im Ausdauertraining Technikschiulung: Einsteigerkurs und/oder Refresherkurs besucht! Angewandtes Laufen seit zwei und mehr Winter regelmässig

Langlaufkurse «Klassisch + Skating» im Eigenthal

Kursleitung	Langlaufschule vom Eigenthal
Veranstalter	SwissLauftreff, Seestrasse 121, 6052 Hergiswil, 041 211 12 34
Mietmaterial	Tagesmiete Set CHF 35.00 (statt CHF 40.00) Schwägis Nordic Corner / www.schwaegi.ch (direkt an der Loipe) Öffnungszeiten siehe www.eigenthal.ch / Tel. 079 246 34 65
Loipen-Tickets	CHF 5.00 (statt CHF 9.00)
Ausrüstung	Langlaufbekleidung oder winteraugliche Laufausrüstung Handschuhe nicht vergessen!
Garderobe	Geheizter Umkleideraum mit Dusche, Toiletten und abschliessbaren Fächern, angegliedert an das Restaurant Lindenstübli; www.lindenstuebli.ch
Teilnehmerbeschränkung	mind. 6 Personen
Anmeldung	E-Mail mit Angabe von Kursdatum, Klassisch oder Skating, Niveau (Einsteiger, Refresher oder Fortgeschritten), Adresse und Telefonnummer bis spätestens 14 Tage vor dem Anlass an info@swisslauftreff.ch . Die Anmeldung ist verbindlich!
Kosten	1- teilige Kurse (2 Std.) CHF 45.00 (exkl. Mietmaterial + Loipenpass) 2- teilige Kurse (2 x 2 Std.) CHF 90.00 (exkl. Mietmaterial + Loipenpass) (einzeln zahlbar, 2 x CHF 45.00) Bitte passenden Betrag vor Kursbeginn gleich an die Kursleitung abgeben.
2-teilige Kurse	2-teilige Kurse finden jeweils an 2 Tagen statt. Bei schlechtem Wetter oder Schneemangel am ersten Durchführungstag, wird der Kurs nach Möglichkeit am zweiten Datum als einteiliger Kurs durchgeführt.
An- und Rückfahrt	Öv: Postauto, Linie 71 ab Bahnhof Luzern: 09.10 Uhr / Eigenthal an: 09.43 Uhr ab Bahnhof Luzern: 11.10 Uhr / Eigenthal an: 11.43 Uhr ab Eigenthal: 12.15 Uhr / Luzern Bahnhof an: 12.50 Uhr ab Eigenthal: 16.15 Uhr / Luzern Bahnhof an: 16.50 Uhr Auto: Es stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. Parkgebühren CHF 5.00 (ganzer Tag)
Infos	info@swisslauftreff.ch / 041 211 12 34