

NORDIC AKTIV TAGE

Den Winter von seiner schönsten Seite genießen, Schnee, Sonne, Natur und Bewegung. Freuen Sie sich mit mir auf die „Nordic Aktiv Tage 2023“ und erleben Sie die herrliche Winterlandschaft sportlich mit Langlaufen und Schneeschuhwandern .



Am 1. Tag zeige ich den Langlaufanfängern die ersten Schritte im Schnee in der **klassischen Technik**.
Am 2. Samstag wiederholen und verfeinern wir dann die Technik und laufen eine kleine Runde.
Am 3. Samstag befahren wir kleine Abfahrten und anschließend weihe ich Sie in die Geheimnisse des **Schneeschuhwanderns** ein.
Am 4. Tag werden wir in das **Skaten** hineinschnuppern. Ich zeige Ihnen die Grundtechnik des Skatens.

Wer Interesse hat meldet sich bitte bis 08. Januar 2023 per Fax / per Mail / bei der VHS Gröbenzell oder persönlich bei mir an.

DER SPASS IST GARANTIERT

Wir fahren immer vor dem Laufen einen Verleiher an um dort Langlaufausrüstung auszuleihen, der Preis für LL-Ski, -Bdg., -Schuhe und -Stöcke liegt bei ca. 25.- - 30.- € pro Tag.
Wer eine Garnitur kaufen möchte, den berate ich auch sehr gerne.



Treffpunkt ist jeweils um 8.00 Uhr am Bhf. Lochhausen/Parkplatz Nord (dort teilen wir uns in die Auto's auf) bzw. direkt vor Ort oder Verleiher und werden gegen 17.00 Uhr wieder zuhause sein.

TERMIN: Sa 14.01.23, Sa 21.01.23, Sa 28.01.23 und Sa 04.02.23
PREIS: 45.- € für 1 Tag, 75.- € für 2 Tage, 100.- € für 3 Tage und 120.- € für 4 Tage
WIEDERHOLER: 25.- € pro Tag (Direktanmeldung, nicht über VHS)

Bitte mailen oder faxen				
Name		Vorname		
Straße		Wohnort		
Telefon		e-mail		
Körpergröße/Gewicht/Schuhgröße		Unterschrift		
Bitte ankreuzen	Bitte ankreuzen	Bitte ankreuzen	Bitte ankreuzen	Bitte ankreuzen
14.01.23	21.01.23	28.01.23	04.02.23	Leihhausrüstung

Preis beinhaltet nur Kurs / An- und Abreise in Selbstverantwortung / Teilnahme auf eigene Gefahr

Richard Felbermeier
 Dipl. Personaltrainer
 Skilanglauflehrer

Lochhausener Str. 229
 81249 München
 Tel: 089/89 70 95 59
 Fax: 089/86399188
 Mobil: 0177/5701065

Akademie
 Training
 Coaching

info@gesundheitscoaching-muenchen.de
www.gesundheitscoaching-muenchen.de