

FIND YOUR WAY!

AUSBILDUNG

SEMINARE

UNTERRICHT



San Bastiaan 35 · CH-7503 Samedan · Fon +41 (0) 81 850 15 10 · info@swissnordicfitness.ch



Skating-Wochenende in Kandersteg

Samstag, 12. Januar und Sonntag, 13. Januar 2019

Auch Skating darf sich leicht anfühlen. Wir zeigen Ihnen auf, wie Sie über eine effektive Körperwahrnehmung und gezieltem Anwenden zu einer leichten Skating Technik gelangen. Die zwei Tage stehen unter dem Motto «Find your way» mit dem Thema Skating Technik – nicht für alle ist das Gleiche wirkungsvoll und funktioniert gleich. Wir gehen individuell und ganzheitlich auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Nebst dem Unterricht auf dem Schnee, zeigen wir auf, was im Alltag als Vorbereitung fürs Langlaufen trainiert werden kann.

Seminarkosten: im Doppelzimmer pro Person CHF 340.-
im Einzelzimmer CHF 360.-
SNO Mitglieder: 10% Rabatt

Im Seminar inbegriffen:

5 Std Unterricht in der Skating Technik
Einheit: Training im Alltag fürs Langlaufen
Bewusster Tagesausklang mit Entspannung
Abendessen, Frühstückbuffet, Mittagessen
Übernachtung: gemäss Buchung im EZ oder DZ

Zusatzleistungen:

Mietausrüstung

Seminarleitung: Jeannine Böhm und Team

Das Seminar startet am Samstag, 12. Januar 2019 um 12.30 Uhr im Belle Epoque Hotel Victoria und endet am Sonntag, 13. Januar 2019 um 16 Uhr

Das Seminar richtet sich an erfahrene wie unerfahrene Langläuferinnen und Langläufer.
Zusatznacht kann über das SNO Sekretariat gebucht werden.



Anmeldung: info@swissnordicfitness.ch
Anmeldeschluss: 21. Dezember 2018
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

www.swissnordicfitness.ch
www.hotel-victoria.ch

www.swissnordicfitness.ch