



Langlaufkurs Corso sci di fondo

Jeden DIENSTAG & bei großer Nachfrage auch FREITAG
ogni MARTEDÌ e in caso di grande richiesta VENERDÌ
(13.12.2022 – 17.03.2023)

Langlaufen macht Spaß und ist Training für den ganzen Körper – besonders, wenn man die richtige Technik beherrscht.

Ein geprüfter Langlauflehrer zeigt, wie's geht: Mit seiner Hilfe lernst du den Diagonalschritt, Kurvenfahren und Bremsen im klassischen Stil.

Für Anfänger

Wann: 9.30 -11.30 Uhr

Wo: Start der Langlaufloipe in Falzeben, Hafling

Kosten: 20,00 € pro Person

Teilnehmerzahl: mind. 2 - max. 8 Personen

Mitzubringen: Langlaufausrüstung für den klassischen Stil (Verleihe vor Ort: *Sport Max* und *Rent & Go*), bequeme, warme Freizeitkleidung, Mütze, Handschuhe und Sonnenbrille

Anmeldung: innerhalb 16.00 Uhr des Vortages beim Infobüro Hafling, Tel. +39 0473 279 457

Lo sci di fondo è divertente e un allenamento per tutto il corpo - soprattutto se conosci la tecnica giusta.

Un maestro certificato mostra ti come si fa: con il suo aiuto impari il passo diagonale, le curve e le frenate in stile classico.

Per principianti

Quando: ore 9.30-11.30

Dove: partenza della pista da fondo a Falzeben/Avelengo

Prezzo: 20,00 € a persona

Partecipanti: min. 2 - mass. 8 persone

Da portare: attrezzatura per lo sci di fondo tecnica classica (noleggi in loco: *Sport Max* e *Rent & Go*), abbigliamento caldo e comodo, berretto, guanti, occhiali da sole

Iscrizione: entro le ore 16.00 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni ad Avelengo, Tel. 0473 279 457

Nur bei passenden Schneebedingungen

Solo in caso di condizioni della neve adatte