



Kurse Langlauf

Schnupperkurs

Bei diesem Kurs können Sie herausfinden, ob Ihnen der klassische Langlauf oder eher das Skaten gefällt. Selbstverständlich können Sie auch gerne den Kurs verlängern. Die Langlaufausrüstung wird Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Schnupperkurs jeden Samstag 10:00 -11:30 Uhr. Preis € 25.--

Anfänger - Klassisch oder Skaten

Langlaufen sieht sehr leicht aus, aber wie bei anderen Sportarten auch, sollten Sie beim Langlaufen die Technik von Anfang an richtig erlernen. Damit können auch Sie mit Leichtigkeit und dynamisch, eleganter Bewegung die Loipen bewältigen.

3-tägiger Halbtageskurs: am Freitag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, am Samstag und Sonntag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr oder auf Vereinbarung. Preis € 79.--

Fortgeschrittene

Sie beherrschen die Grundtechniken des Langlaufens - dann ist es Zeit für erweiterte Techniken, damit auch Sie spielerisch steile Anstiege oder unebene Passagen leicht bewältigen können.

3-tägiger Halbtageskurs: am Freitag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, am Samstag und Sonntag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr oder auf Vereinbarung. Preis € 79.--

Schneeschuh/ Winter nordic walking

Fixtermin: jeden Samstag, ab 2. Jänner 2010, um 13:00 Uhr,

Treffpunkt: nordicsports academy St. Aegy, Markt

Sehr beliebt sind bei uns die **Schneeschuhwanderungen** rund um den Ort St. Aegy, in Kernhof oder in höheren Lagen am Gscheid. Natürlich darf auch da ein gemütlicher Einkehrschwung nicht fehlen.

Fixtermine sind unsere Mondscheinwanderungen bei guter Schneelage mit den Schneeschuhen oder sonst mit nordic walking - Ausrüstung.

Geführte Touren auf Anfrage.

Gruppenpreis € 25.—, Einzelpreis € 35.—

inkl. Verleih-Schneeschuhe, Stöcken, eventuell Stirnlampe.

Generell verstehen sich die Preise als Gruppenpreise ab 5 Personen. Sonst werden Einzelstunden verrechnet.



Ankündigung für Sommer 2010 nordic walken:

Basisausbildung:	Grundseminar	1 Tag (8 UE)
Basic Instructor:	mit Vorqualifikation	2 Tage (16 UE)

Gleiche Ausbildungsstruktur für nordic walking, nordic blading, nordic fitness-skiing, nordic snowshoeing

4. St. Aegy nordic walking day am ersten Oktobersonntag,
Kulinarisch nordic walken in den „Altweibersommer“