

E I N L A D U N G

„Rollski – die optimale Vorbereitung für den Langlaufwinter“

Rollski ist das sommerliche Pendant zum Langlaufen und bietet eine hervorragende Vorbereitung für den Schilanglauf im Winter. Dieser Ausdauersport ist für Personen jeden Alters geeignet und ermöglicht ein sanftes Training von Muskulatur, Ausdauer und Koordination. Die richtige Technik ist eine Voraussetzung um diese Sportart genussvoll ausführen zu können.

Termin

10. – 13. August 2017

Beginn: Donnerstag 19.30 Uhr

Ende: Sonntag 14.00 Uhr

Ort

Rabl Kreuz, Wechselgebiet./Stmk.

Quartier

Seehotel Breineder, Schmiedviertel 1, 8252 Mönichwald

Telefon: 03336 4483, <http://www.breineder.at>

Inhalte

- Geschichte, Materialkunde
- Erlernen der Basistechnik mit Übungsvarianten
- Videoaufzeichnung und -analyse

Kursleitung:

ASVÖ und ANWA Nordic Walking Instruktor & ÖSV Schilanglauf Instruktor:

Rainer Schuch Tel.: 0664-120 90 32, e-mail: rainer.schuch@raiffeisen-burgenland.at

Teilnehmerzahl

mindestens 5, maximal 8 Personen

Zertifikat

Alle TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss des Seminars eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 90,- pro Person

Im Preis sind Seminarunterlagen, Trainerkosten und Loipengebühr inkludiert.

Die Quartierkosten sind vom Teilnehmer selbst zu tragen!

Die Zimmerreservierung erfolgt durch den Veranstalter. Für die Unterbringung mit Vollpension ist mit Kosten von ca. 60,- Euro pro Person und Tag zu rechnen (im Doppelzimmer).

Die Kurskosten bitte bis spätestens **14. Juli 2017** auf das Konto bei der Bank Burgenland

Naturfreunde Burgenland

IBAN: AT30 5100 0912 1326 1000

BIC: EHBBAT2E

mit dem Verwendungszweck „Rollski“ und der Angabe des Namens überweisen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt unter Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Verein und Ausrüstungsbedarf (Schuh- und Körpergröße) bis spätestens **14. Juli 2017** online unter <http://burgenland.naturfreunde.at>, per E-mail, Fax oder Post.

Teilnahmeberechtigt sind Mitglieder der Naturfreunde sowie der ASKÖ.

Richard Gartner

Landesgeschäftsführer Burgenland

richard.gartner@naturfreunde.at

Telefon 02682 | 775-257 od. 252,

Telefax 02682 / 775-295