

Schilanglauf in Bad Mitterndorf

Langlaufen fördert nicht nur eine Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems, es ist auch die ideale Sportart für alle Altersklassen. Es bringt den ganzen Körper in Schwung und sorgt für Vitalität. Voraussetzung dafür ist die richtige Technik, um diese Sportart mit Freude ausführen zu können.



Termin 1: 17. – 18. Jänner 2026

Termin 2: 14. – 15. Feber 2026

Beginn Samstag: 09:00 Uhr

Ende Sonntag: 15.00 Uhr

Quartier:

Gasthaus Zandl, Lessern/Stmk.

Waltraud Zandl, 8982 Lessern 43

Tel.Nr.: 03688/2367

Quartier in Zwei- und Dreibett Zimmern

Ein Wochenende für Langlaufinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse **und** Neueinsteiger.

Inhalte

- Materialkunde, Wachstechniken,
- Erlernen der Basistechnik mit Übungsvarianten,
- Technikanalyse

Kursleitung:

ÖSV Schilanglauf und ANWA Nordic Walking Instruktor:

Rainer Schuch Tel.: 0664-1209032, e-mail: rainer.schuch2@gmail.com

Teilnehmerzahl

ab 4 bis maximal 6 Personen

Kosten

€ 182,-- pro Person beinhaltet 2x Nächtigung/Frühstück und Kurskosten exkl.
Loipengebühr

zzgl. € 67,00 (einmalig) Naturfreunde Mitgliedschaft bei Teilnahme eines Nicht-Mitgliedes.

Die Kurskosten bitte bis spätestens **07. Jänner 2026** auf das Konto bei der Bank Burgenland überweisen.

Verwendungszweck Termin 1: „SSPO_2603 + Teilnehmername“

Verwendungszweck Termin 2: „SSPO_2604 + Teilnehmername“

Naturfreunde Österreich, Landesorganisation Burgenland

IBAN: AT30 5100 0912 1326 1000

BIC: EHBBAT2E

Bank Burgenland

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt unter Angabe von Name, Adresse und ev. Ausrüstungsbedarf (Schuh- und Körpergröße) bis spätestens **20. November 2025** für den ersten Termin bzw.

05. November 2025 für den zweiten Termin online unter

<https://burgenland.naturfreunde.at/events/angebot/langlaufen-in-bad-mitterndorf-2/>

Organisation & Information

Richard Gartner

Landesgeschäftsführer Burgenland

richard.gartner@naturfreunde.at

Telefon 02682 | 775-257 od. 252,
Telefax 02682 / 775-295