

Langlauf-Kursprogramm Winter 06 / 07

FUN SKATING PUR



Neu auch mit
LL-Klassisch und
Schneeschuh-
laufen kombiniert

www.Langlaufkurse.ch

=

>ökonomischer und effizienter langlaufen<

FISCHER



FIT LIFE



7. ‚Skating On Snow - Saisoneinstieg - Weekend für Alle‘ in Silvaplana 9. / 10. Dezember 06

Der ISW-Klassiker! Plauschsport-Wochenende für LangläuferInnen, Inline-SkaterInnen, NordicWalkerInnen, Neueinsteiger oder Cracks ‚zum Saisoneinstieg‘. Zwei Tage ‚dä Plausch ha‘, Technikschiulung, ausprobieren oder optimieren und gemütliches Zusammensein in der phantastischen Bergwelt des Engadins.

Angebot / Kosten:

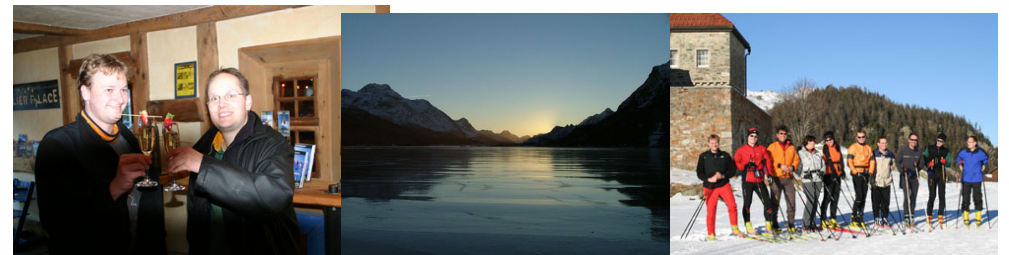
CHF 225.- für Übernachtung mit Halbpension im *Hotel Julier Palace* in Silvaplana (Doppelzimmer) und 2 x 2.5 Stunden LL-Skating-Technik-Kurs in mehreren Stärkeklassen, Coaching und leichte Trainingsläufe mit ausgebildeten und kompetenten LL-LehrerInnen.

Fr. 56.- für komplette Miet-Ausrüstung für 2-Tage (kann direkt bis 12.00 Uhr vor Ort bei *CROSS COUNTRY SPORT* gemietet werden. Reservation mit Stichwort ‚ISW‘ bei: info@crosscountrysport.ch oder unter 081 828 84 83 (Bitte Körpergewicht, Körperlänge und Name angeben).

Ablauf:

Samstag, 9. Dezember, zwischen 11.30 und 12.00 Uhr Treff bei der Hotel-Bar /-Restaurant (Kurs Samstag 13.30 - 16.00 Uhr Kurs Sonntag 10.00-12.30 Uhr).

Anmeldeschluss: Sonntag, 3. Dezember 06.



1. ISW Skating-Technik-Day

Sonntag, 14. Januar 06

Je nach Schneeverhältnisse in der Region Winterthur-Ostschweiz (Kyburg, Am Bachtel oder Einsiedeln). CHF 75.- ganzer Tag Technikkurs mit leichten Trainingsläufen. Detailinfos ab Anfangs 2007 unter www.Langlaufkurse.ch

Nordic-Plauschtage Bündner Oberland

9. - 11. Februar 07

3 Tage intensiv Wintersport erleben: Langlauf Schneeschuhlaufen und Wellness im Bündner Oberland

Angebot / Kosten:

CHF 330.- für 2 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Greina in Rabius (Doppelzimmer) und täglich Langlaufunterricht (Klassische- und Skating-Technik), eine Schneeschuhtour, Wellness und Coaching (exklusive Eintritte und Billette).

CHF. 70.- für Miete komplette Langlaufausrüstung / CHF 15.- für Miete Schneeschuhe (Bitte mit Anmeldung reservieren).

Ablauf:

Freitag, 9. Februar, um 11.15 Uhr Treff im Hotel Greina zum Begrüssungs-Apéro. 13.00 - 16.00 Uhr Langlaufunterricht und leichte Trainingsläufe auf der wunderschönen Loipe Cadi im Bündner Oberland. Samstag, 10. Februar Langlauf + Wellness-Nachmittag in Sedrun. Sonntag, 11. Februar Schneeschuhtour (evtl. noch LL) und Heimreise.

Anmeldeschluss: Sonntag, 4. Februar 07.

Hinweise / Bedingungen

- Die Anmeldungen gelten als verbindlich, da zum Teil Hotelzimmer gebucht werden müssen!
- Die Kurskosten (ohne Mietmaterial) sind vor Kursbeginn - gemäss Rechnung ISW-Sports - einzubezahlen. Einzelzimmerzuschlag CHF 15.- / Nacht.
- Bei Kurzfristigen Abmeldungen (ab 10 Tagen vor Kursbeginn) müssen 80% der Gesamtkosten (Hotel + Kurs) in Rechnung gestellt werden (ausser bei zwingenden Gründen wie Unfall oder Krankheit > Arztzeugnis).
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen!

Hiermit melde ich mich für das Angebot,

_____ vom _____ an:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Wohnort:
Tel. P.:	E-Mail:
Mobile:	
Brauche Schneeschuhe für die Nordic-Plauschtage vom 9.-11. Feb.:	Unterschrift:

Bitte Hinweise und Bedingungen beachten!

Talon ausschneiden und einsenden oder Faxen (oder Angaben mailen)an:

ISW-Sports • Peter Decurtins • Unterrütiweg 4 • CH-8400 Winterthur

Tel. / Fax 052 212 64 74 • Mobile 079 207 46 23

www.sportkurse.ch • info@sportkurse.ch