

# NORDIC EGGA

www.nordic-egga.li Triesenberg

## Ihr Langlaufspezialist

### Dienstag – Training 2022/23

ab Dienstag, 26. Oktober - 18:45 Uhr



machen Sie mit beim Herbsttraining

werden Sie fit für den Winter

Der Winter ist im Kommen und wir freuen uns auf die frisch gespurten Loipen im Valünatal.

Um für den Winter gerüstet zu sein, bieten wir im Herbst ein Training an, bei dem vor allem das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Imitationsübungen im Vordergrund stehen.

Sobald der erste Schnee fällt und die Spuren im Steg bereit sind, starten das Wintertraining. Dabei werden vor allem technische Fertigkeiten, aber auch Übungen im Bereich Kondition und Kraft durchgeführt. Es werden beide Techniken angeboten: eine Klassisch-Gruppe und eine Skating-Gruppe.

Der Kurs richtet sich an LangläuferInnen, die bereits Langlauferfahrung haben und sich technisch und konditionell weiter verbessern möchten.

## **Herbst- / Winter - Training:**

- Datum: Beginn: Dienstag, 25. Oktober 2022 um 18:45 Uhr
- Ort: Vita Parcours, Triesen
- Mitnehmen: Nordic Walking Stöcke, Stirnlampe
- Anmeldung: um eine Anmeldung wird gebeten  
Mindestanzahl Teilnehmer: 8 Personen  
Maximalanzahl Teilnehmer 20 Personen
- Leiter: Herbsttraining: Emil Hoch  
Wintertraining: Walter Bargetze / Emil Hoch

## **Kosten:**

- Preis für das Herbsttraining: CHF 180.-  
25. Okt. bis Spurbeginn im Steg
- Preis für Herbst- und Wintertraining: CHF 350.-  
25. Okt. bis Mitte März 2023
- Preis für das Wintertraining: CHF 275.-  
Spurbeginn bis Mitte März 2023

**Anmeldung:** e.hoch@nordic-egga.li oder +423 794 3128