NORDIC EGGA

www.nordic-egga.li Triesenberg

Ihr Langlaufspezialist

Dienstag – Training 2025/26

ab Dienstag, 28. Oktober 2025 - 18:45 Uhr

machen Sie mit beim Herbsttraining

werden Sie fit für den Winter

NORDIC EGGA
www.nordic-egga.li Triesenberg

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

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, 28. Oktober 2025 um 18:45 Uhr
- Ort: Vita Parcours, Triesen
- Mitnehmen: Nordic Walking Stöcke, Stirnlampe
- Anmeldung: um eine Anmeldung wird gebeten
  Mindestanzahl Teilnehmer: 7 Personen
  Maximalanzahl Teilnehmer 12 Personen
- Leiter: Herbsttraining: Emil Hoch
  Wintertraining: Walter Bargetze / Emil Hoch

Kosten:

- Preis für das Herbsttraining: CHF 180.-
  28. Okt. bis Spurbeginn im Steg
- Preis für Herbst- und Wintertraining: CHF 350.-
  28. Okt. 17. März 2026
- Preis für das Wintertraining: CHF 275.-
  Spurbeginn bis 17. März 2026

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