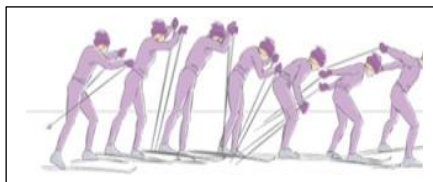




Skikurs for voksne



Ski – og friidrettsavdelinga ønsker å gi tilbud om kurs i langrennsteknikk for voksne over 16 år.

Instruktør og kurslærer er Heidi Selnes

Sted: Lysløypa Øyangen

Tid: 19.00 – 20.30

15. januar Skøyting på ski for nybegynnere

For deg som aldri, eller har prøvd litt å skøyte på ski.

Her vil du få innføring i de ulike teknikkene; padling, enkeldans og dobbeldans. Hovedfokuset i instruksjonen vil være balanse og tyngdeoverføring som er meget sentrale i alle skiteknikker.

29. januar Hvordan få bedre treningsutbytte ved å gå klassisk teknikk

Åpen for alle. Tilpasser deltakere og nivå.

Her vil du få tips og råd på hvordan du kan få et bedre treningsutbytte når du går på ski gjennom å utvikle skiteknikken din. Skitrening gir god utholdenhet og bra styrke.

5. februar Skøyting på ski for viderekommende/litt trente

Dette kurset er tenkt til de som ønsker å utvikle sin skøyteteknikk. Du kjenner til de ulike teknikkene og har styrke og balanse til å gå uten staver som er en av oppgavene i kurset.

Utstyr: Ta med ski og staver. Det vil være mulighet for å låne utstyr under 1. skøytekurset. Skostørrelse 41/42 og 36/37 og skøyteski.

Påmelding: SMS til Heidi Selnes **95163300** (m/frist hhv 10.1., 22.1, og 29.1.)

Minste antall deltakere pr kurs er 5 og største antall deltakere pr kurs er 10.

Deltakeravgift: Kr 200,- pr kurs

Pengene vil gå til skiaktiviteten i avdelinga.

Vipps skiavd: 137451 (merk skikurs)

Kontonr skiavd: 42703003669 (merk skikurs)

Ski- og friidrettsavdelinga Lensvik IL

