

Langlaufkurse in der Hessischen Rhön

Euer Langlauflehrer: **Andreas Dold**,
DSLV-Skilehrer nordisch & alpin,
geprüfter Bergwanderführer (Sommer & Winter)

Kursbeschreibung:

Willkommen zu meinen Langlaufkursen in der wunderschönen Hessischen Rhön! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier findet ihr die perfekte Möglichkeit, die Technik des Langlaufs (klassisch & skating) zu erlernen oder zu verbessern und gleichzeitig die wunderbare Natur der Rhön zu genießen.

Kursinhalte:

- Einführung in die Langlauf-Techniken (Diagonal- oder Skatingtechnik)
- Tipps zur Ausrüstung und Auswahl des richtigen Materials
- Techniktraining für Anfänger und Fortgeschrittene
- Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Kraft
- Geführte Langlauftouren durch die herrliche Landschaft der Rhön

Termine und Preise 2024/25:

- Termine sehr flexibel, alle Wochentage, je Kurs 2h oder individuell
- Pro Person: Einzelkurs 60 €/h, 2er-Kurs 40 €/h, 3er-Kurs 25 €/h, 4er-Kurs 20€/h, größere Gruppen nach Absprache

Treffpunkt:

- Parkplatz NABU-Haus am Roten Moor in der Hessischen Rhön

Ausrüstung:

Bitte bringe folgende Ausrüstungsgegenstände mit:

- LL-ski, -schuhe, -stöcke (Ausrüstung kann nicht (!!)) vor Ort geliehen werden)
- wetterfeste Kleidung

Kontakt:

Bei Fragen oder zur Buchung könnt ihr mich gerne unter folgenden Kontaktdaten erreichen:

- Telefon: 0160-96391434
- E-Mail: Andreas.S.Dold@t-online.de

Ich freue mich auf eine tolle Zeit im Schnee und viele spannende Langlauf-erlebnisse mit euch!

