

"Tusen tack för kursen Erik! Jag förbättrade mig 50 minuter på Vasaloppet, nästan enbart med tack vare teknikträningen jag fick av dig. Jag trodde aldrig det skulle vara så lätt att lära sig att åka skidor."

Thomas Bertilsson, kursdeltagare 2010

# Längdskidkurs för vuxna!

Är du motionär, Vasaloppsåkare eller tycker du bara om att åka skidor? Alla – framförallt nybörjare och tjejer – är välkomna!

För dig som vill utvecklas som skidåkare, optimera din teknik, lära dig mer om utrustning och förbättra din tid på Vasaloppet. Du får hjälp med vallning innan varje träning.

**Tid och plats:** Skidstadion i Borås. Uppstart på Intersport Borås City måndag 15 november kl. 18.00. Under vintern instruktörsledd teknikträning en gång i veckan från 17 januari till 28 februari.

**Kostnad:** 1500 kr

**Anmälan:** Till Erik ([erik@dinkondition.se](mailto:erik@dinkondition.se), 033-3404025 eller 0702-380059) senast 8 november. Deltagarantalet är begränsat till 20 st.

**Instruktör:** Erik Wickström, elitåkare och skidtränare

## Du får...

- ...en speciellt avsatt kväll på Intersport Borås City med rabatt på massvis av skidprylar
- ...instruktörsledd träning med fokus på teknik, även inslag av balans, styrka och snabbhet
- ...träninglära för nybörjare och för mer erfarna åkare med förslag på olika träningsformer
- ...teknikträning med filmning, vallningslära och genomgång av utrustning
- ...tips på hur man kommer optimalt förberedd till TjejVasan eller Vasaloppet



Varmt välkommen!

Välkommen till Borås SK

INTERSPORT



DIN KONDITION

Höj pulsen på tillvaron