

*"Jag har lärt mig hur mycket som helst! Kände verkligen skillnad i min skidteknik bara efter de första gångerna. Tack för en kanonkurs!"*

*Kursdeltagare 2011*



# Skidskola för vuxna!

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

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

**Tid och plats:** Skidstadion i Borås. Instruktorledd teknikträning en gång i veckan från 16 januari till 27 februari. Nybörjargrupp kl. 18.00-19.00. Fortsättningsgrupp kl. 19.30-20.30.  
**Anmälan:** Till Erik ([erik@dinkondition.se](mailto:erik@dinkondition.se), 0702-380059) senast 8 nov. Deltagarantalet är i år begränsat till 12 st per grupp: en nybörjargrupp och fortsättningsgrupp.  
**Instruktör:** Erik Wickström, skidtränare  
**Kostnad:** 1800 kr  
**Läs mer:** [www.erikwickstrom.se](http://www.erikwickstrom.se)



Erik Wickström

## Du får...

- ...en speciellt avsatt kväll på Intersport Borås City med rabatt på massvis av skidprylar
- ...instruktörledd träning med fokus på teknik, samt 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
- ...testa på skejtskidåkning
- ...gåvor från Intersport

## SKYND A ATT ANMÄLA, FÖRRA ÅRET BLEV BÅDA GRUPPERNA FULLBOKADE

*"Instruktören har varit enormt kunnig och engagerad och det var mycket bra med videofilmningen på åkteknik. Det innebar att jag såg att jag gjorde några grundläggande fel, det har jag sedan jobbat extra med och förbättrats jättemycket. Instruktörens glada humör och engagemang har smittat av sig, så stämningen i gruppen har varit på topp hela tiden!"*  
*Kursdeltagare 2011*



Varmt välkommen!



**DIN KONDITION**  
Höj pulsen på tillvaron