



langlaufschule  
chur

## Langlauf – der faszinierende Sport auch für Dich

Hast Du Lust, durch tief verschneite Winterlandschaften zu gleiten? Möchtest Du mit gleichgesinnten Kindern eine geniale Sportart ausüben? Dann bist Du bei uns in der Langlaufschule Chur genau richtig. Bei uns erlernst Du den klassischen Stil wie auch die Skating-Technik.

Unterricht	Unsere Kondition bauen wir im Herbsttraining spielerisch und abwechslungsreich auf. Im Winter trainieren wir in verschiedenen Leistungsgruppen auf den Loipen in Parpan, Lenzerheide und Lenz. Ebenfalls versuchen wir uns ein wenig im Biathlon. Spiel und Spass kommen dabei nie zu kurz.
Leiterteam	Wir Leiter*innen sind ein motiviertes, aktives, humorvolles Team und wollen gemeinsam Freude und Spass auf Langlaufski ohne Leistungsdruck erleben.
Wer	Schüler*innen ab der 1. Klasse
Wann	Mittwoch Nachmittag, 14 bis 15.30 Uhr
Option	Zusatzangebot Rätia Challenger (vier Trainings am Samstag Vormittag, Ende Nov./Dez.)
Saison	25. Oktober 2023 bis 13. März 2024
Ort	Herbsttraining in Chur, Schneetraining in Parpan, Lenzerheide, Lenz
Kurskosten	Fr. 90.–
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden
Material	Bitte rechtzeitig besorgen. Eine Grundausrüstung für die ganze Saison kann gemietet werden z.B. bei: Cube Store, Chur; Bieler Sport, Bonaduz; Langlaufzentrum Parpan; Activ Sport Baselgia, Lenzerheide; Bike4Fun, Zizers
Kontakt/Infos	Michèle Lendi, 079 746 08 14, <a href="mailto:info@langlaufschulechur.ch">info@langlaufschulechur.ch</a> , <a href="http://langlaufschulechur.ch">langlaufschulechur.ch</a>
Anmeldung	Bis 30. September 2023