



# Langlauf vorbereitung

Wytze Bakker leitet 5x am Samstag eine Stunde mit diverse Übungen zur Vorbereitung auf der Langlaufsaison

## Kursbeschreibung

Sportspezifische Vorbereitung auf der Langlaufsaison mit Technik, Kraft und Ausdauer. Diverse Übungen für Kraft und Koordination von Beinen und Arme; Stabilität und Beinachse; Rumpfstabilität und Kraftübertragung; Übungen sind teils allgemein, grossenteils sportspezifisch.

### Kursdaten:

### Ort

Samstagsmorgens am  
9, 16, 23, 30 Nov. und 7 Dez. 2024

9.00 – 10.00 Uhr / evtl. zweite Gruppe  
am 10.00

Kurshalle Riedweg 15  
8842 Unteriberg  
Parkplätze vorhanden

### Material:

### Kosten:

**Bekleidung:** Hallenschuhe und Sportbekleidung.


Sonstiges: Handtuch und evt. Flasche Wasser

Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt.


5x Für 125 CHF p.P. Bar zu bezahlen beim 1. Mal.

Nach Absprache werden voraus bekanntgegebene Kursabsenzen nicht verrechnet.

## Anmelden

 055 414 51 51

 [info@physiofitnessybrig.ch](mailto:info@physiofitnessybrig.ch)

 Persönlich in unsere Praxis

