



# Längdskidhelg

Häng med oss på en inspirerande träningskurs på skidor!

Kursen passar alla! Från nybörjare till mer erfaren. Lär dig den grundläggande och senaste tekniken i skidåkning.

Få inspiration och kunskap om hur du kan träna på ett roligt och varierat sätt!

Teknik och mängdträning varvas med enkla vallningstips och träningsupplägg.

Vi som håller i kursen är

**Maud Conradsson:** Stor erfarenhet av Klassikern och är utbildad inom träning och hälsa. Hon driver Mauds Uteträning och tränar människor i alla åldrar och på alla nivåer.

**Klara Isaksson:** Certifierad Skidcoach genom Svenska Skidförbundet. Hon är en erfaren långloppsåkare och en riktig skidnörd.

**Therese Lindqvist:** Idrottslärare och kostrådgivare. Hon har tränat och tävlat i konditionsidrotter i mer än 25 år med ett stort antal SM- och VM-guld på meritlistan.

Kursen hålls i samarbete med Ombergs Golf Resort.

## PROGRAM 13-14 JANUARI

### LÖRDAG

- 09.30 Samling Skönatorpet med fika
- 10.00 Skidor teknik
- 12.00 Lunch Skönatorpet
- 12.30 Vallakurs
- 14.15 Skidor distans
- 16.30 Till Ombergs Golf, incheckning & fika
- 18.00 Yoga/Styrka
- 19.30 Middag & föreläsning "Kärleken till skidor"

### SÖNDAG

- 07.00 Tabata
- 08.00 Frukost
- 10.00 Långpass skidor 2-2,5h
- 12.30 Lunch & avslutning Skönatorpet

Pris hela helgen: 2.695,-

Pris för heldag lördag inkl. middag: 1.395,-

Pris för lördag fram till 16.30: 995,-

**Frågor:** Maud 070-527 00 99 [maud@utetraning.se](mailto:maud@utetraning.se)

Klara 073-206 83 52 [klara.isaksson@gmail.com](mailto:klara.isaksson@gmail.com)

Therese 076-206 62 75 [thereselindqvist70@gmail.com](mailto:thereselindqvist70@gmail.com)

**Anmälan:** Reception 0144-121 60 [info@ombergsgolfresort.se](mailto:info@ombergsgolfresort.se)

Ange: Namn, telefonnummer, mailadress

[www.ombergsgolfresort.se](http://www.ombergsgolfresort.se)



**Ombergs Golf Resort**

STORSLAGNA UPPLEVELSER