

HÄGGLUNDSMOTION™

ÖRNSKÖLDSVIK SWEDEN

SÄSONGEN 2023-2024

HÄGGLUNDS MOTION är en träningsgrupp inom Hägglunds SK Ski Team som i första hand riktar sig till vuxna motionärer som har ambitionen att bli en bättre skidåkare. I vinter erbjuder vi följande skidpaket:

SKIDTEKNIK - välj bland tre olika varianter

KLASSISK NYBÖRJARE

Ledare: TORE STRÖM, 070-366 46 55

KURSFÖRKLARING

- 1 Grundläggande teknik
- 2 Diagonalåkning
- 3 Stakning med frånskjut
- 4 Stakning
- 5 Repetition av de tre växlarna
- 6 Backträning uppför och utför

12
PLATSER

START SÖNDAG 14 JANUARI kl 18:30

ONSDAG	17 JANUARI	kl 18:30
SÖNDAG	21 JANUARI	kl 18:30
ONSDAG	24 JANUARI	kl 18:30
SÖNDAG	28 JANUARI	kl 18:30
ONSDAG	31 JANUARI	kl 18:30

Samlingsplats meddelas av kursledaren

1750:- (1550:- för medlem)

KLASSISK MEDEL

Ledare: URBAN EDLUND, 070-668 86 71

KURSFÖRKLARING

- 1 Grundläggande teknik
- 2 Diagonalåkning
- 3 Stakning med frånskjut
- 4 Stakning
- 5 Repetition av de tre växlarna
- 6 Backträning uppför och utför

12
PLATSER

START MÅNDAG 15 JANUARI kl 18:30

ONSDAG	17 JANUARI	kl 18:30
MÅNDAG	22 JANUARI	kl 18:30
ONSDAG	24 JANUARI	kl 18:30
MÅNDAG	29 JANUARI	kl 18:30
ONSDAG	31 JANUARI	kl 18:30

Samlingsplats meddelas av kursledaren

1750:- (1550:- för medlem)

SKATE NYBÖRJARE & MEDEL

Ledare: SARA LAGERSKOG-ERIKSSON, 070-332 99 20

KURSFÖRKLARING

- 1 Grundläggande teknik
- 2 Växel 2
- 3 Växel 3
- 4 Växel 4
- 5 Repetition av de fem växlarna
- 6 Backträning uppför och utför

BEGRENSAT
ANTAL
PLATSER

START MÅNDAG 15 JANUARI kl 18:30

ONSDAG	17 JANUARI	kl 18:30
MÅNDAG	22 JANUARI	kl 18:30
ONSDAG	24 JANUARI	kl 18:30
MÅNDAG	29 JANUARI	kl 18:30
ONSDAG	31 JANUARI	kl 18:30

Samlingsplats meddelas av kursledaren

1750:- (1550:- för medlem)

Anmälan görs senast den 5 januari på vår hemsida www.hagglundsskiteam.se genom att fylla i det formulär som finns under fliken "Vuxenskidskola".

Ange kursnamn samt namn, adress, telefon, och mailadress vid anmälan. OBS! Begränsat deltagarantal i respektive kurs.

Betalning görs senast den 5 januari på BG 5490-5211. Märk betalningen med namn och "Hägglunds Motion".

I kurserna ingår MEDLEMSKAP i Hägglunds SK Ski Team (300:-) samt RABATTKUPONG (25%) på Intersport.

SPÅRKORT köps av deltagarna själva. Mer info om det finns på ornskoldsvik.se.

FRÅGOR Har ni funderingar kring detta kontakta ansvarig för Hägglunds Motion
Anna Alexandersson på telefon 070-592 79 59

HÄGGLUNDS SK SKI TEAM

ADRESS KANSLI: Ävägen 19, 891 51 Örnsköldsvik TELEFON KANSLI: 0660-544 50

E-POST: info@hagglundsskiteam.se WEBB: www.hagglundsskiteam.se

PG: 518563-2 ORGANISATIONSNUMMER: 802473-0486

