



MR.SNOW
TEXTILE SKIPISTEN



DSV
nordicaktiv
AUSBILDUNGSZENTRUM
Skiverband Rheinland e.V.

Skilanglauf Lernen leichtgemacht - Skilanglaufzentrum Rhein-Westerwald – klimaneutrale Mr. Snow Schneegarantie

„Langläufer leben länger“, so lautete in den 60er Jahren der Titel einer Schweizer Werbekampagne, die der Deutsche Ski-Verband (DSV) danach übernahm. Skilanglauf gehört zu den gesündesten Sportarten, da dieses gemäßigte Ausdauertraining sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt und gegen innere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Infarkten und Diabetes vorbeugt. Durch den Bewegungsablauf ist Skilanglauf gelenkschonend und hat im Vergleich zum Ski-Alpinski ein geringeres Sturzrisiko.

Der SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. hat im Jahre 2011 sein Skilanglaufzentrum Rhein-Westerwald gemeinsam mit der VG Rengsdorf-Waldbreitbach mit der Anhausenloipe gegründet. Seit 2019 steht dem Verein die schneesichere textile Loipe von Mr. Snow zur Verfügung. Damit ist der Verein in der Lage alle Skilanglaufkurse durchzuführen.



Skilanglauf klassisch

Einweisung in das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen, Erklärung der Grundhaltung und damit verbunden die Einweisungen in den Diagonalschritt, Doppelstockschritt, Doppelstock mit Zwischenschritt
Abfahren, Berganlaufen, Bremsen und Spurwechsel

Skilanglauf Skating

Einweisung in das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen
Halbschlittschuhschritt, Diagonalskating, 2:1, 1:1-Technik bis hin zu Rennlaufvarianten

Termine:

18.12.2021 – 28.12.2021 – 03.01.2022 – 07.01.2022 – 14.01.2022 – 07.02.2022 – 11.02.2022 – 21.01.2022 -
14.03.2022 – 21.10.2022 – 29.10.2022 – 31.10.2022 – 14.11.2022 – 21.11.2022 – 05.12.2022 – 12.12.2022 –
19.11.2022 und 30.12.2022

jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Bei Naturschnee Loipe in Anhausen – ansonsten Mr. Snowloipe Sportplatz
Bimsstrasse (bitte vorher nachfragen 0176/55550025)

Kosten: Skilanglaufkurs incl. Schuhe, Ski und Stöcke: 30,-EUR

Leihmaterial: über unseren Partner NORDICSERV

Anmeldung Information: rpuderba@rz-online.de – 0176/55550025

Kooperationspartner: NORDICSERV   GERMINA