

## Skilanglauf - klassische Technik Für Anfänger und Wiedereinsteiger in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	35,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	11.01.2020, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667882

### Beschreibung des Angebotes

Skilanglauf gilt als eine der gesündesten Sportarten, da nicht nur das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise trainiert wird, sondern auch Koordination, Gleichgewicht und Kraft verbessert werden. Vor dem ersten Besuch einer Loipe ist es empfehlenswert, sich die grundlegenden Techniken anzueignen, um richtig fahren, bremsen, ausweichen, steigen und die Richtung ändern zu können. Im Kurs werden Ihnen die wichtigsten praktischen Grundlagen (techn. sicheres und sauberes Langlaufen in der Loipe, bergab, bergan und auf der Geraden, Anhalten, Spurwechseln) und interessantes Hintergrundwissen über den



**vhs**  
Volkshochschule  
Dresden e.V.

 [0351/254400](tel:0351254400)


 [Anbieter Infos](#)


**Ort**

**VHS Dresden**

 Annenstraße 10  
01067 Dresden  
Deutschland

  
Ulm-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351254400)

 0351/2544025

 [post@vhs-dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de)

 <http://www.vhs-dresden.de>

Skisport vermittelt. Voraussetzung:  
Grundfitness  
Parkplatz "Biathlonarena", Grenzübergang  
Zinnwald (B170)

## Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	5 Stunden
Zielgruppe	Erwachsene
Sprache	deutsch
Zugangsvoraussetzungen	Bitte mitbringen: Sport- bzw. Funktionskleidung im Zwiebelschalensystem, kleinen Rucksack mit Getränk und leichtem Snack; Skilanglaufausrüstung, wenn vorhanden (sonst auch gegen Gebühr von 15 € ausleihbar beim Kursleiter, bitte über VHS anmelden mit Schuhgröße, Körpergröße und Körpergewicht)
Weitere Infos	<a href="#">Auf der Internetseite des Anbieters</a>

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 22.08.2019](#)