



Rullskidkurs för damer

Kursen riktar sig till dig som är nybörjare på rullskidor och som vill lära sig grunderna. Sundbybergs IK Skidor vill bidra till målet om fler kvinnor i spåret och därför vänder sig kursen enbart till damer denna gång.

Under kursen fokuserar vi på att hitta balansen, provar olika bromstekniker och tränar på att svänga. Vi går även igenom tekniken för de olika åksätten; diagonal, stakning och stakning med frånskjut. Vårt mål är att ni efter avslutad kurs ska känna er tryggare på rullskidor och förhoppningsvis ska vilja fortsätta att träna med Sundbybergs IK Skidor.

Datum:	26/8, 2/9, 9/9, 16/9 (anmälan senast 19/8)
Tid:	18-19
Plats:	Ursviks Idrottsplats
Ta med:	Rullskidor, stavar, hjälm och reflexväst
Pris:	1000:-/person. Betalning görs innan första kursstart efter att du fått en bekräftelse om plats
Ledare:	Daniela Profir och Sandra Öhrström. Daniela och Sandra är aktiva medlemmar i Sundbybergs IK Skidor seniorsektion
Max antal:	10
Anmälan:	För anmälan kontakta Daniela Profir nedan
Frågor:	Kontakta Daniela Profir på daniela.profir@gmail.com

