



# Aikuisten Matalan kynnyksen hiihtokurssi

9.-23.1.  
2018

Tule ja opi  
**VAPAAAN**  
**TEKNIIKKA**  
helposti!

## Kurssi sisältää:

- Luisteluhiihdon tekniikat (Mogren, Wassberg, kuokka)
- Hiihtoa tukeva harjoittelu suksilla (taito, lihaskestävyys)
- Videokuvaus omasta hiihdosta sekä siitä saatu henkilökohtainen palaute
- Hiihtäjän lihaskuntoharjoittelu, tekniikkaa tukevat kuntosaliharjoitteet sekä lihashuolto stadionin kuntosalilla
- Suksien huolto sekä voitelu
- Muu neuvonta liittyen esimerkiksi hiihtovälineiden sekä voiteiden valintaan

**MAX 6 osallistujaa.** Kurssi toteutuu, jos mukana on vähintään 4 osallistujaa.

## Kurssin hinta: 125 €/hlö

- Sis. 5 tapaamiskertaa, valmennuksen, voiteet (Vauhti Wax Technologies) ja voiteluvälineet, henk.koht. videopalautteen sekä maailmancup-tasoiset vuokravälineet

## Milloin:

- Ti 9.1.2018 klo 18-19.30  
Teema taito + Mogren
- To 11.1.2018 klo 18-19.30  
Teema taito + Wassberg
- Ti 16.1.2018 klo 18-19.30  
Teema lihaskestävyys + kuokka
- Ke 17.1.2018 klo 18-19.30  
Teema lihaskunto+huolto (kuntosali)
- Ti 23.1.2018 klo 18-19.30  
Teema suksien huolto + voitelu

## Missä:

- Kontiolahden AH-keskuksessa. Tapaaminen jokaisella kerralla stadionin kahviossa.

Onko mielessä pyörinyt ajatus maastohiihdon aloittamisesta? Vai onko sukset jo kaivettu esille, mutta meno ei ole maistunut kuitenkaan aivan toivotulla tavalla?

Aikuisten matalan kynnyksen kurssi sopii erinomaisesti luisteluhiihtoa aloitteleville kuntoilijoille, jotka haluavat parantaa hiihtotekniikkaansa tai saada sen heti alusta oikeille raiteille.

Kurssi ei keskity ainoastaan hiihtotekniikkaan, vaan se on kokonaisvaltainen paketti tavoitteenaan nautinnollinen hiihtokokemus jatkossa kaikilla mittareilla. Mikäli et omista hiihtovälineitä, tai omista suksista on aika jo jättänyt, Jäähdytetyn Ladun suksivuokraamosta laitetaan alle ykköslaataa olevat välineet juuri sinun pituudellesi/painollesi. Välineiden toimivuus onkin erittäin olennainen osa hiihtonautintoa.

## Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

- valmentaja Aku Moilanen  
040-8289624 tai  
myynti.kontiolahti@gmail.com