

*Sportcoaching &  
Mountainadventure*

**Datum:**  
**Fr 10.– So 12.12.10**

# **Langlauf- Skating-Seminar**

**Hol dir den entscheidenden  
Vorsprung!**



**FISCHER**   
ENJOY INNOVATION

**Seminarinhalte:**

**Techniktraining** mit Videounterstützung

**Vortrag: „Wie trainiere ich richtig“**

Zyklisierung, Trainingsmethodik, moderne Belastungssteuerung, ...  
oder

**„Wachskurs für den Anfänger bis zum Profi“**

**Snow & Fun**

**Preis:** Euro **109.–**

Inkl. Seminarunterlagen,  
exkl. Quartier und Verpflegung

**Wo:** Rosenau bei Windischgarsten (OÖ)

Max. 20 Pers.  
Gruppengröße: 4 - 10 Pers.  
Seminarbeginn: Fr 18:00  
*Ende: So 16:00*

*Sportcoaching &  
Mountainadventure*

Mag. Alwin Mold  
Telefon: 07239-5866  
Mobil: 0664-8913929  
e-mail: [sportcoach@aon.at](mailto:sportcoach@aon.at)  
[www.sportcoach.at](http://www.sportcoach.at)

**Anmeldeschluss: 30. Nov. 2010**

