

Hinweise / Bedingungen

- Die Anmeldungen gelten als verbindlich, da die Hotelzimmer fix gebucht und reserviert werden müssen!
- Die Kurskosten (ohne Mietmaterial) sind vor Kursbeginn - gemäss Rechnung ISW-Sports - einzubezahlen. Einzelzimmerzuschlag / Nacht -> Fr. 15.-.
- Bei kurzfristigen Abmeldungen (ab 10 Tage vor Kursbeginn) werden 80% der Gesamtkosten (Hotel + Kurs) in Rechnung gestellt (ausser bei zwingenden Gründen wie Unfall oder Krankheit -> gemäss Arztzeugnis).
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

Hiermit melde ich mich für das Angebot _____

_____ vom _____ an:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Wohnort:
Tel. P.:	E-Mail:
Mobile:	
<input type="checkbox"/> Ja, ich brauche Schneeschuhe für die Nordic-Plauschtage im Bündner Oberland (bitte ankreuzen)	Unterschrift:

Bitte Hinweise und Bedingungen beachten!

Talon ausschneiden und einsenden oder (nur Angaben) mailen an:

ISW-Sports • Peter Decurtins • Unterrütiweg 4 • CH-8400 Winterthur

Tel. / Fax 052 212 64 74 • Mobile 079 207 46 23

www.sportkurse.ch • info@sportkurse.ch



ISW-Sports • Sportschule
Peter Decurtins



ISW-Kursprogramm Winter 2009 / 2010

FUN-SKATING WEEKEND
12. / 13. Dezember 2009 - Silvaplana / Engadin

NORDIC PLAUSCHTAGE BÜNDNER OBERLAND
Schneeschuhenlaufen Langlauf

29. - 31. Januar 2010
www.Langlaufkurse.ch

FISCHER



FIT FOR LIFE

10. ‚Skating On Snow - Saisoneinstieg - Weekend für Alle‘ in Silvaplana 12. / 13. Dezember 2009

Der ISW-Klassiker! Plauschsport-Wochenende für Alle - LangläuferInnen, Inline-SkaterInnen, Nordic-WalkerInnen, Neueinsteiger oder Cracks - ‚zum Saisoneinstieg‘. Zwei Tage intensive Technikschiulung, ausprobieren oder optimieren und gemütliches Sein und aktives Entspannen in der phantastischen Bergwelt des Engadins. Kurz und bündig: ‚zäme lernä, erläbe und dä Plausch ha‘!

Angebot / Kosten:

Fr. 225.- für Übernachtung mit Halbpension im Hotel Julier Palace in Silvaplana (Doppelzimmer) und 2 x 2.5 Stunden LL-Skating-Technik-Kurs in mehreren Stärkeklassen mit individuellen Technikanalysen und individuellem Lernen, Coaching und leichte Anwendungs- und Trainingsläufe mit kompetenten LL-LehrerInnen.

Fr. 60.- für komplette Mietausrüstung für 2 Tage (kann direkt vor Ort bis 12.00 Uhr bei **CROSS COUNTRY SPORT** gemietet werden. Reservation bitte vorgängig mit Stichwort ‚ISW‘ bei: info@crosscountrysport.ch oder unter 081 828 84 83).

Ablauf:

Samstag, 12. Dezember, zwischen 11.30 und 12.00 Uhr Treff bei der Hotel-Bar Restaurant Julier Palace (Kurs Samstag 13.30 - 16.00 Uhr). Kurs und Laufen am Sonntag ist von 10.00 - 12.30 Uhr. Gemeinsamer Abschluss im Restaurant auf der Loipe ca. 14.00 Uhr.

Anmeldung: Bitte so früh wie möglich ... (wegen Platz-Reservation).



Nordic-Plauschtage im Bündner Oberland 29. - 31. Januar 2010

3 Tage intensiv Wintersport erleben - individuell und in der Gruppe! Langlauf (Klassische Technik und / oder Skating-Technik) und eine Schneeschuhtour.

Angebot / Kosten:

Fr. 330.- für 2 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Greina in Rabiüs (Doppelzimmer) und täglich Langlaufunterricht (Klassische- und Skating-Technik), eine Plausch-Schneeschuhtour und Coaching.

Fr. 70.- für Miete komplette Langlaufausrüstung / Fr. 10.- für Miete Schneeschuhe (Bitte mit Anmeldung reservieren).

Ablauf:

Freitag, 29. Januar, um 11.15 Uhr Treff im Hotel Greina zum Begrüssungs-Apéro. 13.00 - 16.00 Uhr Langlaufunterricht und leichte Trainingsläufe auf der wunderschönen Loipe Cadi im Bündner Oberland. Samstag, 30. Januar, Langlauf + Schneeschuhtour. Sonntag, 31. Januar, Langlauf und gemeinsamer Abschluss.

Anmeldung: Bitte so früh wie möglich ... (wegen Platz-Reservation).

Langlauf- und Schneeschuhlaufen Weekends für fixe Gruppen, Vereine und Firmen

Im Bündner Oberland, Davos oder Silvaplana (Engadin).
Wählen sie aus Langlauf, Schneeschuhlaufen und Winter-Walking.
Wir erarbeiten ihr individuelles Programm!

Langlauf-Privatunterricht auf den Loipen rund um Winterthur
(First-Kyburg, am Bachtel im Tösstal etc.)

Fragen Sie uns unverbindlich an.
info@sportkurse.ch