

Nyhetsbrev september 2012



**VASALOPPSLÄGER &
KLASSISKA TEKNIKKURSER**

VASALOPPSLÄGER 2013

Vintern 2012 körde vi 2 st roliga, givande och inspirerande Vasaloppsläger på Södra Berget i Sundsvall.

Nu släpper vi platser och datum till två ytterligare läger år 2013 med möjlighet till boende på natursköna **Hotell Södra Berget** med vidunderlig utsikt över Sundsvall! För medföljande finns också möjlighet till underbart avkopplande Spa på Vida Vyer, hotellets eget SPA.

I våra Vasaloppsläger finns alla möjligheter för dig som intresserad av klassisk längdskidåkning att förkovra dig i skidteknik, träningslära och skidvård. Alla kan delta i våra Vasaloppsläger där du utifrån din individuella utgångspunkt får hjälp av oss! Bland annat erbjuder vi vallagenomgång och ger tips och råd om utrustning, vi filmar dig när du åker skidor och analyserar sedan tillsammans med dig skidteknik och ger tips och råd om förbättringar. Dessutom kör vi teknikträning med olika övningar, har frågestund samt självklart tränar vi, skrattar och har kul i varandras sällskap.

I anmälningsavgiften ingår också 20 % rabatt ur Team Sportias sortiment i samband med vallagenomgången, en goodiebag med trevliga överraskningar samt 15 % rabatt på konditionstest hos oss på Sundsvalls Test och Träningsklinik!

Var/När: Sundsvall, Södra Berget, 11-13 januari samt 8-10 februari.
Kostnad: Helpension 3295 kr (kurs, mat & boende på Hotell Södra berget).
Halvpension 2395 kr (kurs & mat på Hotell Södra Berget).

Anmälan: Senast 15 dec 2012 till info@testochtraningskliniken.se. Ange namn, mailadress, tele-nr och vilket Vasaloppsläger (januari eller februari) ni önskar vid anmälan. Obs. Begränsat antal platser.

Mer info: Se på vår hemsida www.testochtraningskliniken.se/vasaloppslager

KLASSISKA TEKNIKKURSER 2013

I vinter återupptar vi fjolårets succé med kurser i klassisk längdskidåkning på Södra Berget i Sundsvall! Det kommer att finnas en kurs som passar dig oavsett nivå. Alla kursdeltagare får också möjlighet till 20 % rabatt ur stora delar utav Team Sportias sortiment vid tillval av vallakväll med oss på Team Sportia i Birsta. Under träffen går vi igenom och visar dig fästvallning och glidvallning samt pratar även om utrustning. Vi ger även dig som kursdeltagare 15 % rabatt på valfritt konditionstest hos oss på Sundsvalls Test och Träningsklinik!

Vid 5 tillfällen på vardagskvällar under januari och februari månad 2013 erbjuder vi en nybörjarkurs och en fortsättningskurs. Vid samtliga kurstillfällen håller vi till vid Ängen, Södra Berget och tränar på diagonalåkning, stakning och stakning med fränskjut samt kör övningar med och utan stavar. I fortsättningskursen lägger vi även till vid de sista kurstillfällena in mer fartinslag där du får öva på din teknik i högre hastigheter samt öva på lite andra typer av övningar.

Kostnad: 1500 sek/person.

Anmälan: Senast 17 dec 2012 till info@testochtraningskliniken.se. Ange namn, mailadress, tele-nr och vilken Kurs (Nybörjar eller Fortsättning) ni önskar vid anmälan. Obs. Begränsat antal platser per kurs.

Mer info: Se på vår hemsida www.testochtraningskliniken.se/klaskiskateknikkurser

GILLA & DELA OSS PÅ FACEBOOK & VINN EN PLATS till en teknikkurs (5 vardagskvällar). Se mer på: www.facebook.se/testochtraningskliniken

Trevlig höst önskar vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik!



* Om du inte önskar få vårt nyhetsbrev, skicka oss ett mail till info@testochtraningskliniken.se.