



Har du ingen egen  
utrustning?  
Kontakta oss så hjälper  
vi dig!

# NYBÖRJARKURS RULLSKIDOR TILLSAMMANS MED TRÄNINGSKONSULTEN

Vill du prova på att åka rullskidor?  
Vill du repetera grunderna i klassisk rullskidteknik?

Under kvällen lär vi dig som är nybörjare, mindre van eller dig som aldrig har stått på rullskidor att åka. Vi går igenom grunderna inom klassisk rullskidåkning och du kommer även att få lära dig att bromsa. Allt för att du ska känna dig säkrare och kunna hantera skidorna på ett bättre sätt.

**OBS! Inga förkunskaper krävs!**

Datum: 6:e november.  
Tid: 17.30 – 20.00.  
Plats: Skövde Garnison, Soldathemmet.  
Utrustning: Egen rullskidutrustning för klassisk åkning. Har du ingen egen, kontakta oss innan.

Kostnad: 750 kr.  
Filmning och analys ingår.  
Anmälan och frågor till  
[info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)  
070-512 81 17



# TRÄNING KONSULTEN