

„Spezialangebot Langlauf“

Melde Dich für den bewährten Langlauf Abendkurs an. Neu dazu empfehlen wir Dir den Vorbereitungskurs spezifisch für Langlauf zu besuchen und für lockere Beine das Angebot einer Sportmassage zu genießen.

Weitere Details auf den folgenden Seiten.

Entscheidest Du Dich für das Spezialangebot Langlauf mit allen drei Optionen bitten wir Dich den Betrag CHF 342.- bis am 31. Oktober zu überweisen.

Langlauf Abendkurs

in Davos/Klosters 2022/2023, Skating/klassisch Dienstagabendkurse für Einsteiger, Fortgeschrittene und Köhner

Di. 06. Dez. 2022	Treffpunkt , 18:30 Uhr in Davos beim Golfrestaurant auf der Nachtloipe
Di. 13. Dez. 2022	
Di. 10. Jan. 2023	Treffpunkt , 18:30 Uhr in Klosters beim alten Schulhaus Aeuja auf der Nachtloipe
Di. 17. Jan. 2023	
Do. 02. Feb. 2023	Vollmond Abschlussabend Alp Garfiun Treffpunkt , 18:30 Uhr in Klosters beim alten Schulhaus Aeuja auf der Nachtloipe

Gruppengrösse: 4-5 Teilnehmer

LanglauflehrerIn: Dinah Holzgang
Noemi Baumann
Stefan Schmucki
Alexandra und Jürg Marugg

Miet-, Testmaterial: Arno Däscher (Bike4Fun, 081 322 51 10)

Anmeldung: Email alexandra@activamed.ch

Kurskosten: 4x (à 90 Minuten) Abonnement Skating/Klassisch
Dienstagabendkurs pro Person CHF 210.- (inkl. Vollmond Abschluss
Abend)

Bitte Betrag bis am 22. November 2022 einzahlen. Bankverbindung
siehe letzte Seite.



Neu! Vorbereitungstraining für Langlauf mit Tanja

Donnerstagabendkurs, 18:00 – 19:00 Uhr	oder	Freitagmorgenkurs, 09:45 – 10:45 Uhr
Do. 03. Nov. 2022		Fr. 04. Nov. 2022
Do. 10. Nov. 2022		Fr. 11. Nov. 2022
Do. 17. Nov. 2022		Fr. 18. Nov. 2022
Do. 24. Nov. 2022		Fr. 25. Nov. 2022

Treffpunkt: Kulturhaus Rosengarten, Landstrasse 5, Grüşch

Gruppengrösse: 5 bis 7 TeilnehmerInnen

Leitern: Tanja Kälin

Anmeldung: Email alexandra@activamed.ch

Kurskosten: 4x (à 60 Minuten) Abo. Vorbereitungstraining für Langlauf pro Person CHF 80.-

Bitte Betrag bis am 31. Oktober 2022 begleichen. Bankverbindung siehe letzte Seite.



Neu! Sportmassage im „Langlauf Päckli“

Förderung der Regeneration 1x 30 Minuten pro Person

Termin: Nach Vereinbarung mit ACTIVAMED
Treffpunkt: ACTIVAMED Physiotherapie Landquart
Anmeldung: Email alexandra@activamed.ch

Bankverbindung: Graubündner Kantonal Bank, Clearing Nr. 774
Jürg Marugg, Pramalinis 12, 7307 Jenins

IBAN CH83 0077 4000 2138 6970 4

Konto CK 213.869.704
