

Skridskoteknikkurs



Skridskoklubben Trollhättan inbjuder härmed till Skridskoteknikkurs för långfärdsskridskoåkare. Kursen är riktad mot alla som önskar åka långfärdsskridsko på ett effektivt och energisnålt sätt. Två av våra elitåkare, Wilhelm Ekensskar och David Karlingsjö kommer att bistå med teknikövningar, individuella tips och deras syn på skridsko.

Hjärtligt välkomna!

När: Lördag den 1/12-2018.

Plats: Slättbergshallen Trollhättan.

Klockan: 08:15-10:15.

Arrangör: Skridskoklubben Trollhättan.

Samling: Innanför grindarna vid Slättbergshallen.

Program:

08:15-08:50 - Uppvärmning / Genomgång av barmarksövningar / Grunder.

08:50-09:00 - Vi knyter på oss skridskorna och går på isen.

09:00-10:15 - Teknik på is.

Anmälan:

Skicka ett Mail till: wekensskar@gmail.com,

Skriv i Mailet **Långfärd+Förnamn+Efternamn** på samtliga deltagare.

Pris: 200kr/person.

Sätt in betalning på Skridskoklubbens **Bankgiro: 5039-7637**

Märk betalningen med **Långfärd+Förnamn+Efternamn**.

Sista dag för anmälan: Fredag 30/11-2018 kl:20:00

Kontakt:

Vänligen kontakta Wilhelm vid frågor.

Email: wekensskar@gmail.com.

Mobil: 0727149044.

Skridskohälsningar// Skridskoklubben Trollhättan, Wilhelm Ekensskar, David Karlingsjö.