
SKIDKURSER MED MIN PRESTATION

ÖSTERSUND VINTER 2020/21

I vinter kommer vi för andra året erbjuda skidkurser och träningsgrupper på längdskidor.

Vi kommer att erbjuda kurser i klassiskt teknik såväl som skejt-teknik. Vi kommer ha grupper för nybörjare, mer skidvana och en fortsättningskurs från förra säsongen. Instruktörerna är tills vardags elitskidåkare och elit-skidskyttar, så passa på att ta del av deras teknikträning!

Här nedan kan du navigera dig vidare och hitta den kurs som passar dig:

Skidkurser:

- [Nybörjargrupp \(teknikträning\)](#): Måndagar 19.00
- [Skidvan grupp \(teknikträning\)](#): Måndagar 19.00
- [Tjejgrupp \(Teknikträning\)](#): Tisdagar 19:00
- [Skidvan grupp fortsättning \(Träningsgrupp med teknikträning\)](#):
Tisdagar 19.00
- [Skejt \(nybörjare\)](#): Onsdagar 18.00
- [Skejt \(skidvana\)](#): Onsdagar 19.15

Alla **skidkurser** pågår mellan V.2 och V.9 (7 tillfällen, med uppehåll V.5)

Klicka på respektive kurs för att ta reda på mer om antal tillfällen, plats, information, ledare, pris och datum.

Begränsat antal platser, så anmäl dig i god tid.

Pris: 900:- för en hel skidkurs/träningsperiod.

Betalningsmetoder faktura, bankgiro eller swish.

Faktura skickas när anmälan stänger och betalas innan kursstart. Kvitto kan erhållas.

Kom ihåg att ni kan nyttja friskvårdsbidraget (inget kvar för året? Kontakta oss, så kan ni använda kommande års bidrag) .

Anmälan: Krävs för deltagande, skicka ditt namn, mail, telefon och adress till info@minprestation.se. Sista anmälan 27 december eller när en kurs är fullbokad.

Vilken grupp ska jag välja? Beskriv din erfarenhet av längdskidåkning, så hjälper vi dig att placera in dig i rätt grupp.

Läs vad tidigare deltagare sagt om skidkurserna:

<http://minprestation.se/om-oss/referenser-skidkurser/>

Information: Löpande information om den aktuella veckans träning, snöförhållanden, vallning etc finns att följa via våra sociala medier ([Facebook](#) & [Instagram](#))

Kontakt: Simon Hallström, info@minprestation.se, 070-525 84 98



Skidkurser med



Min Prestation



Träna teknikträning i grupp

Skidkurs med 8 tillfällen (Januari till mitten av Mars)

Olika grupper, från nybörjare till skidvana åkare

Begränsat antal platser

Välkommen med din anmälan till info@minprestation.se!

Innehåll träningspass:

Varje pass startar med uppvärmning, därefter ett block med dagens fokusområde (vilket står med i beskrivningen av varje pass) som innehåller instruktioner och övningar, sista delen av träningspasset består åkning med chans att anamma teknik-tipsen i samband med fysisk träning.

1. Uppvärmning
2. Teknik-block
3. Åkning i grupp

Program:

Se separata program för respektive kurs.

Villkor:

- Anmälan är godkänd i samband med betalning.
- Vi påbörjad kurs återbetalas ej deltagaravgiften eller efter sista anmälningsdag (läkarintyg giltigt)
- Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.
- Programmet kan komma att ändras efter väder och förutsättningar.
- Deltagare ansvarar för egen ev. spåravgift
- Det krävs minst 10 deltagare för att kursen ska genomföras och vid få anmälningar bli en sammanslagning av två grupper.

Hoppas vi ses!

Hälsningar

Min Prestation genom Simon Hallström

info@minprestation.se
tel: +46 70 52 58 498

Postadress:
C/O Min Prestation
Simon Hallström
Litsvägen 33B
831 40 Östersund

Företaget är godkänd för F-skatt

Betalningsalternativ:
Bankgiro 401-1458
Swish 123 079 69 12
Betalning via faktura