



MR.SNOW®
TEXTILE SKIPISTEN



DSV
nordicaktiv
AUSBILDUNGSZENTRUM
Skiverband Rheinland e.V.

Skilanglauf Lernen leichtgemacht - Skilanglaufzentrum Rhein-Westerwald – 100 % Schneegarantie dank Mr. Snow

„Langläufer leben länger“, so lautete in den 60er Jahren der Titel einer Schweizer Werbekampagne, die der Deutsche Ski-Verband (DSV) danach übernahm. Skilanglauf gehört zu den gesündesten Sportarten, da dieses gemäßigte Ausdauertraining sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt und gegen innere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Infarkten und Diabetes vorbeugt. Durch den Bewegungsablauf ist Skilanglauf gelenkschonend und hat im Vergleich zum Ski-Alpinsport ein geringeres Sturzrisiko.

Der SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. hat im Jahre 2011 sein Skilanglaufzentrum Rhein-Westerwald gemeinsam mit der VG Rengsdorf-Waldbreitbach mit der Anhausenloipe auf dem Gelände des DSV Nordic aktiv AZ SV Rheinland e.V. gegründet. Seit 2019 steht dem Verein die schneesichere textile Loipe von Mr. Snow zur Verfügung. Damit ist der Verein in der Lage alle Skilanglaufkurse wetterunabhängig durchzuführen.



Skilanglauf klassisch

Einweisung in das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen, Erklärung der Grundhaltung und damit verbunden die Einweisungen in den Diagonalschritt, Doppelstockschritt, Doppelstock mit Zwischenschritt
Abfahren, Berganlaufen, Bremsen und Spurwechsel

Skilanglauf Skating

Einweisung in das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen
Halbschlittschuhschritt, Diagonalskating, 2:1, 1:1-Technik bis hin zu Rennlaufvarianten

Termine:	15.01.2025 ☐ 18.00 – 20.00 Uhr	29.01.2025 ☐ 18.00 – 20.00 Uhr	04.02.2025 ☐ 18.00 – 20.00 Uhr	13.03.2024 ☐ 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldung bis:	13.01.2025	27.01.2025	02.02.2025	18.03.2025
Bitte das Anmeldeformular an rpuderba@rz-online.de senden				

Ort: Bei Naturschnee Loipe in Anhausen – ansonsten Mr. Snowloipe Sportplatz
Bimsstrasse (bitte vorher nachfragen 0176/55550025)

Kosten: Skilanglaufkurs incl. Schuhe, Ski und Stöcke: 30,-EUR

Leihmaterial: über unseren Partner NORDICSERV

Anmeldung Information: rpuderba@rz-online.de – 0176/55550025

Hiermit melde ich mich für den Skilanglaufkurs am: _____

Nachname, Vorname: _____ Schuhgröße: _____ Tel.: _____

Email: _____, an!

Kooperationspartner: NORDICSERV **LEKI** **SALOMON** GERMINA