



**Gratis
nybörjar-
kurs!**

RULLSKIDOR MED KARLSLUNDS IF

Anmäl dig till våra kurser i rullskidåkning. Välj den nivå som passar dig, fråga gärna om du är osäker. Alla kurstillfällen startar vid GIH Friidrottsarena vid Örebro Universitet.

(Låna skidor/stavar: Meddela vilken bindning du har på pjäxor, vi har 6 par rullskidor för uthyrning)

Nybörjarkurs

Datum: Mån 17 aug + Ons 26 aug 2020

Tid: kl. 19.00 - 20.30

Pris: Gratis för nybörjare

Plats: GIH friidrottsarena

Vi går igenom utrustning, grunderna i teknik och tar i lugn takt våra första steg på rullskidor.

Avancerad kurs

Datum: Tis 18 aug + Tor 27 aug 2020

Tid: kl. 19.00 - 20.30

Pris: 400 kr/person per tillfälle

Plats: GIH friidrottsarena

Mer detaljer i tekniken, staka utan anstränging i uppförsbacke, diagonala kontrollerat i motlut. För avancerad nivå bör du åka 1-2 gånger i veckan och behärska lättare utförsbackar.

Intresserad men tiden passar inte? Hör av dig så hittar vi tider som passar dig!

För bokning och info kontakta Tord Wiksten

☎ 070-689 30 38

✉ tord@wiksten.nu

www.tordwiksten.com



I samarbete med:

