

Rollski - Sommertraining

Professionelle Vorbereitung auf die Wintersaison

PAEDYS

NORDIC | BIKE | SPORT

In keinem anderen Training ist man im Sommer dem Langlaufen näher als mit Rollski.

SKATING TECHNIK UND KONDITIONSTRAINING

Anmeldung: bis 30.Juni bei alex-hasler.com oder Paedys

Termine: 17.8 / 24.8 / 31.8 / 07.9

Treffpunkt: Schaan Sportplatz | 18:00 – 19:30 Uhr

Preis: CHF 120.00 pro Person

Rollski: können bei PAEDYS.COM gemietet werden

Basisausrüstung:

- Langlaufhandschue
- Langlaufstöcke
- Helm
- Brille
- Handschuhe
- Rollski Skating

+ Angebot: Nordic Power Walking ab August im zusätzlich im Angebot !



alex-hasler.com



Vorteile des Rollskitrainings

- Bewegungsabläufe sehr nahe dem Langlaufen
- Sehr gutes Ober- und Rumpftraining
- Ideales Ausgleichstraining
- Stabilisation für Fussgelenk und Muskulatur
- Verbessert die Schienbeinmuskulatur