

Langlaufkurs Pontresina mit Pilates

vom Freitag, 11. bis Sonntag, 13. Januar 2019



Anreise: Donnerstag, den 10. Januar 2019
 Kursdauer: Gruppenunterricht täglich 2 Stunden (klassisch oder Skating)
 Zeit: 10.30 Uhr-12.30 Uhr
 Wo: LL- Zentrum Pontresina
 Anmeldung betreffend Übernachtung selbstständig (möglichst frühzeitig): www.engadinerhof.com
 LL- Ausrüstung kann gemietet werden bei der Langlaufschule Pontresina
www.berninasport.ch oder E- Mail info@berninasport.ch

Kursunterricht LL: Kosten 3 Tage x 40.- Fr = 120.- (+ /- je nach Teilnehmerzahl)
 Bezahlung an: Christina bar vor Ort.

Einteilung: (je nach Nachfrage der Kursteilnehmer/innen)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Klassisch Anfänger | <input type="radio"/> Skating Anfänger |
| <input type="radio"/> Klassisch Fortgeschritten | <input type="radio"/> Skating Mittel |
| <input type="radio"/> Ich nehme am LL-Kurs nicht teil | <input type="radio"/> Skating Fortgeschritten |

Kursunterricht: Pilates mit Christina im Hotel Engadinerhof. **Bitte eigene Matte mitnehmen !!!**
 4 Trainings à 5.- Bezahlung vor Ort in bar
 (am Sonntag morgens ist kein Pilates- Training mehr)

- Anfänger, ich möchte die Pilatesmethode kennenlernen.
 Ich habe bereits Pilateserfahrung oder bin im Training bei Christina.

Zeitplan (provisorisch):

Donnerstag abends: 17.45 Uhr Apéro im Engadinerhof (Bibliothek) mit letzten Instruktionen
 anschliessend Nachtessen (Büffet) in Hotel Engadinerhof

Ich übernachte nicht im Hotel, bin aber beim Nachtessen dabei:

Do Fr Sa

Freitag - Sonntag:

08.00 Uhr- 08.45 Uhr: Pilates im Engadinerhof(Fr und Sa)
 10.30 Uhr- 12.30 Uhr: LL- Kurs (LL- Zentrum Pontresina) (Fr, Sa und So ev 30 Min früher, wegen Abreise)
 16.45 Uhr- 17.30 Uhr: Pilates im Engadinerhof
 Ab 18.45 Uhr: Nachtessen im Engadinerhof

Ganze Anmeldung abgeben bis 10.12.2018 an christina.pt@bluewin.ch oder Christina Ochsner , Steingrubenweg 93, 4125 Riehen

Anmeldung LL-Kurs und Pilateskurs Pontresina:

Name: Vorname:

Adresse:

Telefonnummer: Ich suche noch eine Mitfahrgelegenheit.

Wir freuen uns auf Euch !!!! Bei Fragen 079 612 23 74

Christina