

# Langlaufkurs Pontresina mit Pilates

**vom Freitag, 08. Januar 2021 bis Sonntag, 10. Januar 2021**  
(einfach mit mehr Abstand, wie auf den Fotos...)



**Anreise:** Donnerstag, den 07. Januar 2021  
**Kursdauer:** Gruppenunterricht täglich 2 Stunden (klassisch oder Skating)  
**Zeit:** 10.30 Uhr-12.30 Uhr  
**Wo:** LL- Zentrum Pontresina (unten beim Bahnhof)  
 Anmeldung betreffend Übernachtung selbstständig (möglichst frühzeitig): [www.engadinerhof.com](http://www.engadinerhof.com)  
 LL- Ausrüstung kann gemietet werden bei der Langlaufschule Pontresina  
[www.berinasport.ch](http://www.berinasport.ch) oder E- Mail [info@berinasport.ch](mailto:info@berinasport.ch)

Kursunterricht LL: Kosten 2 Tage x 50.- Fr = 100.- (+ /- 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  
 gemäss Raumgrösse wird max Teilnehmerzahl bestimmt.

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

Das Training muss gemäss aktuellen Coronabestimmungen durchgeführt werden.  
 Zeitplan (provisorisch):

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

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

Do  Fr  Sa

Freitag - Sonntag:  
 08.15 Uhr- 09:00 Uhr: Pilates im Engadinerhof (Fr und Sa)  
 10.30 Uhr- 12.30 Uhr: LL- Kurs (LL- Zentrum Pontresina) ( Fr, Sa )  
 17:00 Uhr- 17.45 Uhr: Pilates im Engadinerhof  
 Ab 18.45 Uhr: Nachtessen im Engadinerhof

Am Sonntag ist kein LL- Kurs mehr dafür kann in Gruppen oder an einem Distanztraining ( Maloya- Zernez) teilgenommen werden.  
 Diese Ausschreibung vom Distanztraining erfolgt separat, anfangs November. Dabei müsste aber noch eine Nacht im Hotel verlängert werden.

Reiseversicherung oder Stornierung (Hotel) bezüglich Corona / Covid 19 muss jeder selber abklären. Die Organisatoren übernehmen keine Haftung resp. Kosten.

Ganze Anmeldung abgeben bis 10.12.2020 an [christina.pt@bluewin.ch](mailto: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