

Langlaufkurs Pontresina mit Pilates

vom Freitag, 13. Januar 2023 bis Sonntag, 15. Januar 2023



Anreise: Donnerstag, den 12. Januar 2023
Kursdauer: Gruppenunterricht täglich 1,5 Stunden, **Freitag und Samstag** (klassisch oder Skating)
Zeit: jeweils 10.30 Uhr-12.00 Uhr ev nachmittags 12:00-13:30 Uhr, wird zur Zeit noch abgeklärt und Euch mitgeteilt. Vorteil; wir könnten in kleineren Gruppen trainieren.
Wo: LL- Zentrum Pontresina (unten beim Bahnhof)
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 2 Tage x 60.- Fr = ca 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
 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 den 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- 12.00 Uhr: LL- Kurs (LL- Zentrum Pontresina, (Fr und Sa)
 ev 12:00-13:30 Uhr
 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 gelaufen werden

Reiseversicherung oder Stornierung (Hotel) bezüglich Corona muss jeder selber abklären. Die Organisatoren übernehmen keine Haftung resp. Kosten. Es gelten, die zu diesem Zeitpunkt geltenden Coronavorschriften.

Ganze Anmeldung abgeben bis 10.12.2022 an christina.pt@bluewin.ch oder Christina Ochsner, Steingrubenweg 93, 4125 Riehen.

Auch Langläufer, welche keinen Kurs besuchen sind herzlich willkommen. Ihr könnt in Gruppen oder individuell die herrlichen Loipen oder Wanderwege geniessen.

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
 Liebe Grüsse Christina