

# Langlaufkurs Pontresina mit Pilates

vom Freitag, 12. Januar 2024 bis Sonntag, 14. Januar 2024



**Anreise:** Donnerstag, den 11. Januar 2024  
**Kursdauer:** Gruppenunterricht täglich 1,5 Stunden, Freitag und Samstag (klassisch oder Skating)  
**Kursleitung:** Felix Dieter  
**Zeit:** 10:00 Uhr - 11.30 Uhr oder von 11:30 - 13:00 Uhr  
**Wo:** LL- Zentrum Pontresina (unten beim Bahnhof, vom Hotel ca 15 Minuten zum laufen)  
Anmeldung betreffend Übernachtung selbstständig (möglichst frühzeitig): [www.engadinerhof.com](http://www.engadinerhof.com)  
LL- Ausrüstung kann gemietet werden bei Berninasport Pontresina (Angabe, Vermerk SSC Riehen)  
[www.bernasport.ch](http://www.bernasport.ch) oder E- Mail [info@bernasport.ch](mailto:info@bernasport.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 !!!**  
Pro Training 10.-Fr 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.

Zeitplan (provisorisch):

Donnerstag abends: 17:50 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

Pilates Freitag und Samstag:

08:00 Uhr- 08:45 Uhr: Pilates im Engadinerhof, Bibliothek (Fr und Sa)  
17:00 Uhr- 17.45 Uhr: Pilates im Engadinerhof, Bibliothek (Fr und Sa)

Apéro (Ort wird jeweils bekanntgegeben)  
Ab ca 19:00 Uhr: Nachtessen im Engadinerhof

Allfällige geringfügige Anpassungen der Zeiten werden am Donnerstag abends noch bekannt gegeben.

Am Sonntag ist kein LL- Kurs mehr dafür kann in Gruppen gelaufen werden

Für eine Reiseversicherung oder Stornierung (Hotel) ist jeder selber verantwortlich.

Ganze Anmeldung abgeben bis spätestens 08.12.2023 an [christina.pt@bluewin.ch](mailto:christina.pt@bluewin.ch) oder Christina Ochsner, Steingrubenweg 93, 4125 Riehen.

**Auch Langläufer oder Wanderer, welche keinen Kurs besuchen sind herzlich willkommen. Ihr könnt in Gruppen oder individuell die herrlichen Loipen oder Wanderwege geniessen. ( Bitte auch hier, Meldung an Christina)**

**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