

# Skidteknik och Vallakurs



## ”Alla kan bli bättre”

Få värdefulla tips inför vinterns utmaningar i skidspåret. Övningar, råd och feedback som ger mer kraft i din åkning.

Instruktör är Karin ”Svingan” Svingstedt  
f.d. landslagsåkare, skidgymnasietränare och hängiven skidfantast.

## Skidteknik

Förbättra din åketechnik för att få ut mer av träningspasset.

OBS! Egen skidutrustning krävs.

Tidsåtgång: 1,5 timme

Plats: Södra Berget eller Sidsjön

Antal: Max 10 pers/ grupp (fler än 10? Hör av er)

Pris: 2 500 kr/grupp (för företag tillkommer 25% moms)

## Vallakurs

Lär er grunderna i vallning. Vi går igenom fäste och glid, produkter och redskap som är bra att ha, lite om skidans spann och uppbyggnad.

Tidsåtgång: 1,5 timme

Plats: Södra Berget

Antal: Max 10 pers/ grupp (fler än 10? Hör av er)

Pris: 2 500 kr/grupp (för företag tillkommer 25% moms)



För bokning: E-post: [upplev@aktivera.com](mailto:upplev@aktivera.com) Tel: 060- 12 14 44

Karin Svingstedt 070- 431 31 72