

# Barmarksträning



## Aktivera.

Kom igång och förbered dig inför vintern. Inspirationspass med skidcoach där vi hittar glädjen och lusten att träna året om.

Boka som grupp eller privat.

**SKI REGION<sup>+</sup>**  
**MID SCANDINAVIA**  
SUNDOKALL ÖSTERSUND TRONDHEIM

### Stavgång

Effektiv, skonsam och variationsrik träning. Boka ett eller flera pass. Vi kör pass i olika former och nivåer.

Tidsåtgång: 1,5 timme

Plats: Södra Berget eller Sidsjön

Antal: Max 12 pers/ grupp (fler än 8? Hör av er)

### Rullskidor

Bli kompis med rullskidor som träningsform. Vi lär ut grunderna i klassisk teknik, ger råd och tips för en säker och effektiv åkning och vi pratar om utrustning och saker som är bra att veta.

Tidsåtgång: 1,5 timme

Plats: Södra Berget

Antal: Max 8 pers/ grupp (fler än 8? Hör av er)



För priser, information och bokning:

[www.aktivera.com/traning](http://www.aktivera.com/traning)

Karin: 070- 431 31 72 [upplev@aktivera.com](mailto:upplev@aktivera.com)

Följ oss på Facebook  @Aktivera