

Der Winter mit klarer Luft ist eine wunderbare Zeit, um den Oberharz zu erleben. Erlernen Sie mit den Skilehrern des Niedersächsischen Skiverbandes die grundlegenden Skilanglauftechniken in seiner classic Form. Neben den ersten Schritten auf Langlaufski erhalten Sie eine Einführung in die unterschiedlichen Techniken zur Fortbewegung. Auch Abfahrts- und Brems-techniken werden für Sie im Anschluss kein Geheimnis mehr sein. Genießen Sie die herrliche Landschaft abseits von lauten Pisten und Menschengedränge. Wir führen Sie durch die Winterlandschaft des Oberharzes.

Skilanglauf ist eine Freiluftsportart und nicht schwieriger als spazieren gehen. Er ist für alle Altersgruppen von 5 bis über 80 Jahren geeignet. Der Kreislauf wird angeregt, die Kondition und das Bewegungsgefühl verbessert, die Belastbarkeit des Körpers steigt. Kurz: Skilanglauf dient der Gesundheit für den ganzen Körper und belebt auch die Beziehung zu Natur und Umwelt. Voraussetzung ist der Spaß, sich in der Natur bewegen zu wollen, keine gesundheitlichen Einschränkungen und eine durchschnittliche Kondition.

## KOSTEN

Es wird je Teilnehmer eine Gebühr von 25,- € pro Tag erhoben. Der Betrag ist bei Anmeldung auf das

Konto des Niedersächsischen Skiverbandes, Referat Skitour

IBAN DE 61 250 500 000 199 893 298  
BIC NOLADE 2HXXX  
zu überweisen

Hinweis:  
Besuchen Sie auch unsere  
**Schneeschuhkurse**  
in Oderbrück



Termine für Tagestouren:  
10.2. und 10.3.2019  
Kosten 30 € incl. Leihausrüstung  
Weitere Infos hierzu bei Christian Schomburg 0176/96122290 oder [nsv.skitour@googlemail.com](mailto:nsv.skitour@googlemail.com)

## Niedersächsischer Skiverband Referat Skitour



## SKILANGLAUF und SNOW-SHOEING ANGEBOTE

für

**ANFÄNGER, EINSTEIGER  
und  
FORTGESCHRITTENE**



## WANN ?

Das Tourenwesen im Niedersächsischen Skiverband bietet

### SKILANGLAUFKURSE

für Anfänger und Fortgeschrittene zu folgenden Terminen an:

**in den Monaten  
Januar und Februar 2019  
Sonntag  
jeweils von 10 – 15 Uhr**

Eine Teilnahme von Jugendlichen unter 16 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten ist möglich, Mindestalter sollte aber 12 Jahren sein.



## WO ?

Alle Kurse finden in Oderbrück auf der Skiwiese hinter dem ehem. Gasthaus statt. Sie werden von Mitgliedern des Lehrteams betreut und geschult.

### ANMELDUNGEN

Anmeldungen bitte über:

Kurt Lütjens  
Telefon: 05307 – 5238  
E-Mail: [luetjensk@web.de](mailto:luetjensk@web.de)

Die Veranstaltung findet bei ausreichender Schneelage statt, wenn sich mindestens **6 Teilnehmer** melden. Bitte erkundigen Sie sich unter o.a. Telefonnummer unmittelbar vor dem Kurs, ob dieser stattfindet.

Eine Versicherung ist nicht abgeschlossen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

## AUSRÜSTUNG

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen benötigen keine Vorkenntnisse. Skilanglaufausrüstung ist mitzubringen.

Impressum  
NSV - Niedersächsischer Skiverband e.V.  
Am Rathaus 3  
38678 Clausthal-Zellerfeld  
Tel: 05323 93 72 440  
E-Mail  
Nsv-buero@t-online.de  
Internet:  
<http://nds-skiverband.de>