

9056 Gais AR
Telefon (Band) 071 793 16 32

www.langlauf-gais.ch
mit Live-Kamera



Appenzellisches
**Langlauf
Zentrum
Gais**

Schweizerische Langlaufschule, Gais „leichter Langlaufen“

Beginnen Sie das Erlebnis Langlauf als **Einsteiger/in** oder vertiefen Sie das bereits Erlernte **als Fortgeschrittene/r** in einem individuell für Sie angepassten Kurs.

Unsere bestens ausgebildeten Langlauflehrer durch Swiss Snowsports, vermitteln ihnen kompetent die Technik des Langlaufens.

Klassisch- oder Skatingtechnik in Gruppen, siehe Kursangebote Winter 11/12

Gruppenunterricht	ab 4 Personen Dauer 2 Stunden, pro Person	Fr. 45.--
	Kinder bis 16 Jahre	Fr. 30.--
Privatunterricht nach Vereinbarung	bis max. 3 Personen pro Stunde und Person 2. und 3. Person pro Stunde	Fr. 70.-- Fr. 10.--
Zusätzlich	Tagespass	Fr. 10.--
Ausrüstung	komplette Skiausrüstung vor Ort mietbar	
Treffpunkt	„Clubhöttli“ oder Übungsplatz Gais-Starkenmühle, Appenzellerbahnen Haltestelle Rietli	

Auskunft / Anmeldung

Bruno Eichenberger, Schneesportlehrer SSSA
Im Moosacker 17
9450 Altstätten

Telefon 071 755 62 29
Mobil 076 349 62 29
Online Buchung www.langlauf-gais.ch

member of
SWISS SNOWSPORTS



Schweizerische Langlaufschule Gais – „leichter Langlaufen“

Kurse Winter 2011 / 2012

Gruppenunterricht ab 4 Personen / Treffpunkt jeweils beim „Clubhöttli“ oder Übungsplatz

Kurs Nr.	Technik	Stufe	Tag	Datum	Zeit
1	Skating	Einsteiger	Samstag	26.11.2011	13.00 – 15.00 h
2	Klassisch	Einsteiger	Sonntag	27.11.2011	09.00 – 11.00 h
3	Skating	Einsteiger	Samstag	03.12.2011	13.00 – 15.00 h
4	Klassisch	Einsteiger	Sonntag	04.12.2011	09.00 – 11.00 h
5	Skating	Einsteiger Teil 1	Samstag	17.12.2011	13.00 – 15.00 h
6	Klassisch	Einsteiger	Sonntag	18.12.2011	09.00 – 11.00 h
7	Skating	Auffrischkurs Einsteiger	Dienstag	27.12.2011	09.00 – 11.00 h
8	Klassisch	Einsteiger	Dienstag	27.12.2011	12.00 – 14.00 h
9	Skating	Einsteiger Teil 1	Dienstag	27.12.2011	13.00 – 15.00 h
10	Skating	Einsteiger Teil 2	Mittwoch	28.12.2011	09.00 – 11.00 h

11	Klassisch	Einsteiger	Donnerstag	29.12.2011	09.00 – 11.00 h
12	Skating	Einsteiger Teil 1	Freitag	30.12.2011	09.00 – 11.00 h
13	Skating	Auffrischkurs Einsteiger	Samstag	31.12.2011	09.00 – 11.00 h
14	Skating	Einsteiger Teil 2	Montag	02.01.2012	09.00 – 11.00 h
15	Klassisch	Einsteiger	Montag	02.01.2012	12.00 – 14.00 h
16	Skating	Einsteiger Teil 1	Dienstag	03.01.2012	13.00 – 15.00 h
17	Klassisch	Einsteiger	Mittwoch	04.01.2012	09.00 – 11.00 h
18	Skating	Einsteiger Teil 1	Freitag	06.01.2012	09.00 – 11.00 h
19	Klassisch	Einsteiger	Samstag	07.01.2012	13.00 – 15.00 h
20	Skating	Einsteiger Teil 2	Sonntag	08.01.2012	13.00 – 15.00 h
Swisscom Nordic Day		Schnupperkurse Sk + KI	Samstag	14.01.2012	10.00 – 16.00 h
21	Klassisch	Einsteiger	Sonntag	22.01.2012	09.00 – 11.00 h
22	Skating	Einsteiger Teil 1	Sonntag	22.01.2012	13.00 – 15.00 h
23	Skating	Einsteiger Teil 2	Samstag	28.01.2012	09.00 – 11.00 h

24	Klassisch	Einsteiger	Samstag	04.02.2012	13.00 – 15.00 h
25	Skating	Einsteiger Teil 2	Samstag	11.02.2012	09.00 – 11.00 h
26	Skating	Einsteiger Teil 1	Sonntag	12.02.2012	10.00 – 12.00 h
27	Klassisch	Einsteiger	Samstag	18.02.2012	09.00 – 11.00 h
28	Skating	Einsteiger Teil 1	Samstag	18.02.2012	09.00 – 11.00 h
29	Skating	Einsteiger Teil 1	Sonntag	19.02.2012	10.00 – 12.00 h
30	Skating	Einsteiger Teil 2	Sonntag	19.02.2012	13.00 – 15.00 h
31	Klassisch	Einsteiger	Sonntag	26.02.2012	09.00 – 11.00 h
32	Skating	Einsteiger Teil 2	Sonntag	26.02.2012	13.00 – 15.00 h

Anmeldung:

Online Buchung www.langlauf-gais.ch

Bruno Eichenberger

Tel. 071 755 62 29

Mobil 076 349 62 29

Weitere Langlauf Privat- und Gruppenkurse nach Vereinbarung