

Schneeschuhtouren



Foto: zVg

Das Besondere am Schneeschuhtouren ist das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Schneeschuh-Leiter/innen esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Telefon 041 484 34 23,
wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05,
Mobil 079 641 97 31,
bk.maurer@bluewin.ch

Leitung: Ursula Wyss

Daten: 2 x; Freitag, 20., und Samstag, 28.12.2019

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 5.12.2019 bei Bildung+Sport

Programm 2019/20

28.12.2019	Langis
03.01.2020	Wirzweli
10.01.2020	Eigenthal
24.01.2020	Melchsee-Frutt
28.01.2020	Portealp (Flühli)
07.02.2020	Seelisberg
11.02.2020	Heiligkreuz
21.02.2020	Lungern – Schönbüel
25.02.2020	Klewenalp
06.03.2020	Maria Rickenbach (Saisonschluss Fondue)

Zeit: ca. 9.00 bis 16.00 Uhr

Anreise: individuell bzw. gemäss Detailprogramm

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 20.- bar pro Tag

Kurs 907

Schneeschuhtouren für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die gezielte Einführung beinhaltet Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination. Sie lernen beim Anwenden und werden viel Spass haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Skilanglauf



Foto: Fotolia

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschritte), sind die Langlauf-Treffs beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu genießen und die Technik zu verbessern.

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)

Telefon 041 497 07 88,
Mobile 079 304 72 23,
zurweb@malers.net

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Löttscher, Oskar Wigger

Programm 2019/20

Dezember 2019: Schnuppertag (Ort und Datum abhängig von den Schneeverhältnissen)

09.01.2020	Eigenthal
16.01.2020	Engelberg
23.01.2020	Rothenthurm
30.01.2020	Jura
06.02.2020	Entlebuch
13.02.2020	Eigenthal

Tag/Zeit: Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 15.- bar pro Tag