

# NYBÖRJARE PÅ RULLSKIDOR?

Då kanske...

## Grundkurs rullskidor (från 16 år)

...kan vara något för dig !



Tre tillfällen där vi går igenom grunderna för klassisk rullskidåkning. Balans, bromsteknik, diagonal, stakning, stakning med frånskjut. Tekniktips som du även har användning av när du åker skidor på snö. Efter genomgången kurs kan du delta i klubbens rullskidsträningar.

Onsdagar 30 augusti, 6 september och 13 september. Varje tillfälle startar kl 19.00 och är ca 90 min. Minst 4, max 15 deltagare.

Kostnad 300 kr + medlemskap i Visborgs OK.

Ta med rullskidor, stavar, pjäxor, hjälm, handskar och ett glatt humör!

Närmare program och plats skickas ut till deltagarna innan kursstart. Vi kommer främst att hålla till på öppna asfaltytor och cykelbanor i Visby med omnejd.

Anmälan senast 28 augusti 2017: Mattias Vej lens,  
[mattias.vej lens@gmail.com](mailto:mattias.vej lens@gmail.com), tel 24 82 39.

