

Themenabend in der Skihütte am 19.01.2012

Skilanglauf

Die winterliche Landschaft auf Langlaufskiern zu erkunden und dabei den gesamten Körper schonend zu trainieren gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt.

Aber

- ☞ Wo liegt denn überhaupt der Gesundheitseffekt beim Skilanglauf?
- ☞ Warum kann man mit relativ glatten Skiern gleiten, sich aber auch abstoßen?
- ☞ Wie läuft ein Langlaufkursus für Anfänger im Skiclub Bremerhaven ab?
- ☞ Müssen Langlaufski auch gewachst werden?
- ☞ Wenn ja, warum und wie?
- ☞ Brauch man spezielle Skilanglaufbekleidung?

Diese und viele andere Fragen sollen beim Themenabend nicht unbeantwortet bleiben. Einiges kann auch gleich am praktischen Beispielen erörtert werden.

Leitung: Helmut S. Molitor

