

# Fit in den Winter mit Skiletics

Einsiedeln gilt mit vier Halbmarathon-Loipen als wahres Langlaufparadies. Um die Basis für Einsteiger zu legen oder um geübte Läufer:innen noch besser zu machen, wurden von Schaad Nordic Sports in Studen, der Skimarke Fischer und dem Physio Care Center de Leur in Einsiedeln gemeinsam zwei spezielle Programme erarbeitet, um die individuellen Ziele zu verfolgen.

## Der perfekte Anfang für Einsteiger

Ausdauertraining ist neben den verschiedenen Trainingsformen Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining wohl dasjenige, welches von der Bevölkerung am meisten genutzt wird, da es auch gut draussen ausgeführt werden kann. Das Langlaufen ist eine Form davon.

Um die Grundlagen für eine saubere Technik zu schaffen und damit Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen, braucht es eine gute Ganzkörperkoordination sowie Rumpfstabilität, welche bei vielen Personen als Basis fehlt. Mit dem Einsteiger Programm «Fit in den Winter mit Skiletics» werden bereits vor dem ersten Schnee die Grundsteine gelegt, damit der Anfang leichter fällt und der Start nicht zur Qual wird.

Während zehn Wochen wird im Physio Care Center de Leur AG an Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefeilt. Nach einem Einführungstermin inkl. Standortbestimmung wird ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt. Damit wird die perfekte Grundlage für den Winter geschaffen.

Zusätzlich im Programm inbegriffen sind drei Privatlektionen bei ausgebildeten Langlauflehrern der Langlaufschule Schaad Nordic Sports in Studen. Der Unterricht findet auf der Loipe in Studen statt, welche aufgrund ihrer flachen Topografie einen idealen Einstieg für Anfänger bietet. Sobald die Loipen bereit stehen, kann mit den Privatstunden

begonnen werden, um wichtige Techniktipps zu erhalten. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird zusätzlich die Möglichkeit geboten, die neuesten Produkte von Fischer selber auszuprobieren.

Die gegenseitige Motivation sorgt erfahrungsgemäss für mehr Erfolg. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich zu zweit an der Aktion anzumelden und die Stunden gemeinsam zu besuchen.

## Zum ersten Mal an den Engadin Skimarathon

War es schon immer ein Ziel, einmal im Leben am Engadin Skimarathon teilzunehmen? Mit unserem zweiten Paket «Engadiner Rookies» führen wir Sie zum Ziel!

Neben den im Einsteigerprogramm enthaltenen Dienstleistungen und unter der Betrachtung von anderen individuellen Bedürfnissen wird zusätzlich bereits im Herbst eine Rollskilektion angeboten, damit mit den Bewegungsabläufen vor dem Winter gestartet werden kann. Zudem findet am 5. November 2021 ein Workshop zum Thema Wachsen statt und nach einem Conconi-Maximalbelastungstest wird eine individuelle Langlauf Trainingsempfehlung für den Engadin Skimarathon abgegeben.

## Paket 1 «Einsteiger»

### Anfänger mit Ziel «Spass am Langlauf»

- 10 Wochen selbstständiges Training im Physio Care Center de Leur AG mit EGYM SmartStrength und SmartFlex, SensoPro und Skiletics
- Eingangstests inkl. Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanz
- 3 Privatlektionen in der Langlaufschule Schaad Nordic Sports à 55min
- Testmöglichkeit für Fischer Artikel (Rollski und Schneeausrüstung)

Preis für 1 Person: CHF 399.–

Preis für 2 Personen: je CHF 349.–\*

\*Langlauflektionen werden zu zweit durchgeführt

## Paket 2 «Engadiner Rookies»

### Einsteiger mit Ziel «Teilnahme am Engadin Skimarathon»

- 1 Rollski-Lektion
- 10 Wochen selbstständiges Training im Physio Care Center de Leur AG mit EGYM SmartStrength und SmartFlex, SensoPro und Skiletics
- Eingangstests inkl. Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanz
- 3 Privatlektionen in der Langlaufschule Schaad Nordic Sports à 55min
- Teilnahme Workshop Ski Wachsen am 5. November 2021
- Conconi-Test auf Laufband mit anschliessender individueller Langlauf-Trainingsplanerstellung bis zum Engadin Skimarathon
- Testmöglichkeit für Fischer Artikel (Rollski und Schneeausrüstung)

Preis für 1 Person: CHF 499.–

Preis für 2 Personen: je CHF 449.–\*

\*Langlauflektionen werden zu zweit durchgeführt

→ In sämtlichen Trainingsbereichen gilt die Zertifikatspflicht. (Stand: 22.10.2021)

