



**Erich Sterchi**  
Dipl. Schneesportlehrer  
Ehemaliger Spitzenlangläufer  
und Nationaltrainer Langlauf

**bergnatur PUR GmbH**  
Acherli, 3858 Hofstetten  
Tel. +41 33 951 04 50  
E-Mail [info@bergnatur-pur.ch](mailto:info@bergnatur-pur.ch)  
[www.bergnatur-pur.ch](http://www.bergnatur-pur.ch)

## Techniktraining Skating für Skilangläufer/innen

Skilanglauf ist der ideale Ausgleich zum Alltag in wunderschönen Winterlandschaften. Mit einer guten Technik wirst du nicht gerade ein Dario Cologna, aber das Bewegen auf den schmalen Latten fällt damit auch dir viel leichter.

## Refresher Kurs auf der Loipe in Kandersteg

**Wann:** Jeweils Samstag den 16. Dezember 17, 20. Jan. und 24. Feb.18 von 9.30-11.30h

**Wer:** Interessierte Langläufer/innen, welche schon bei mir im Kurs waren

**Kosten:** Pro Person Fr. 150.- (inkl. LL-Mütze)  
(bei 8 Teilnehmer/innen)

**Ausrüstung:** Bringt jede/r selber mit

**Anmeldung:** Bis 11. Dezember 2017 an oben stehende Adresse (gemäss Eingang)

**Bemerkung:** Für weitere Kurse oder Fragen melden Sie sich bei Erich Sterchi

**abenteuer      inspiration      erholung**



**Erich Sterchi**  
Dipl. Schneesportlehrer  
Ehemaliger Spitzenlangläufer  
und Nationaltrainer Langlauf

**bergnatur PUR GmbH**  
Acherli, 3858 Hofstetten  
Tel. +41 33 951 04 50  
E-Mail [info@bergnatur-pur.ch](mailto:info@bergnatur-pur.ch)  
[www.bergnatur-pur.ch](http://www.bergnatur-pur.ch)

## Techniktraining Skating für Skilangläufer/innen

Skilanglauf ist der ideale Ausgleich zum Alltag in wunderschönen Winterlandschaften. Mit einer guten Technik wirst du nicht gerade ein Dario Cologna, aber das Bewegen auf den schmalen Latten fällt damit auch dir viel leichter.

## Refresher Kurs auf der Loipe in Kandersteg

**Wann:** Jeweils Samstag den 16. Dezember 17, 20. Jan. und 24. Feb.18 von 9.30-11.30h

**Wer:** Interessierte Langläufer/innen, welche schon bei mir im Kurs waren

**Kosten:** Pro Person Fr. 150.- (inkl. LL-Mütze)  
(bei 8 Teilnehmer/innen)

**Ausrüstung:** Bringt jede/r selber mit

**Anmeldung:** Bis 11. Dezember 2017 an oben stehende Adresse (gemäss Eingang)

**Bemerkung:** Für weitere Kurse oder Fragen melden Sie sich bei Erich Sterchi

**abenteuer      inspiration      erholung**