

# Tervetuloa hiihdon tekniikka- ja treenitunnille!

Ammattiosasto järjestää kaikille jäsenilleen avoimen hiihdon tekniikkatunnin 25.1. Hiittenharjulla. Tilaisuudesta saa Kesäkuntoon -23 suoritusmerkinnän. Ilmoittautumiset 22.1. mennessä kotisivujen ilmoittautumislinkin kautta. Ohessa kouluttajan, Anna-Liisa Ruususen ohjeistus.

Tervetuloa hiihdon tekniikka- ja treenitunnille!

Tarjolla on sekä perinteisen että luisteluhiihdon tekniikkaopetusta. Paikkana treenille toimii Hiittenharjun hiihtostadionin alue (suksivuokraamon viereinen hiihtoalue).

Osallistuaksesi opetukseen riittää, että sinulla on varusteet kunnossa. Luisteluhiihdossa sauvat ovat pidemmät, sukset lyhyemmät ja monot ovat jäykemmät ja korkeammat nilkan alueelta kuin perinteisen hiihtotyylin välineissä. Voit lukea lisää varusteista esim. täältä: <https://www.kaikkihiihdosta.fi/fi/valineet.html> . Myös Hiittenharjun suksivuokraamosta, Kukola ski'stä voi kysyä vuokrausmahdollisuutta, jos sopivia varusteita ei ole <https://www.kukola.fi/kukolaski/home?tab=A1>

50min treenissä saat perustiedot tekniikasta sekä käytännön harjoitusta hauskojen tekniikkaharjoitusten ja hiihdon parissa.

Perinteinen 25.1. klo 17.30–18.20

Vapaa tyyli 25.1. klo 18.30–19.20

Terveisin

Anna-Liisa Ruusunen

FitStop

Sää-/lumivaraus

