

**Vapaan Hiihtokurssi 5krt helmikuussa 2022**  
**95€ / 5krt (min 7hlöä, niin toteutuu / max 10hlöä)**

**Paikkavaraukset: (\*katso ohjeet sivun alaosasta)**  
<https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti/fi>

## **Sopii aloittelijoille**

**Jokainen hiihtokurssi on Auranmajalla, Alakyläntie 634, 90540 Oulu.**  
**Kokoontuminen pulkkamäen edessä. Vetäjä: Juhani Tolonen**

**10.2.2022 klo 18-19.** Varusteet, tasapaino (varmistetaan varusteiden soveltuvuus vapaan hiihdon harjoitteluun ja tehdään tasapainoa kehittäviä harjoitteita) puethan ensimmäiselle kerralle riittävästi vaatetta tai ota varavaatetta mukaan. Hiihtotapa: Vapaa.

**11.2.2022 klo 18-19.** Wassberg, kerrataan tasapainoharjoitteet ja sovelletaan ne wasberg tekniikkaan. (harjoitteet painottuu jalkojen toimintaan wassberg hiihdossa. Hiihtotapa: Vapaa.

**15.2.2022 klo 18-19.** Wassberg, Kerrataan jalkatyöskentely. (Harjoitteet painottuu ylävartalon liikerataan ja rytmiin. Tehdään kokonaissuoritus wasberg hiihtotyylisiä yhdistäen ylä ja alavartalon oikearytminen toiminta) Hiihtotapa: Vapaa.

**16.2.2022 klo 18-19.** Kuokka, rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. (harjoitteet painottuu oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen ylämäkihiihdossa) Hiihtotapa: Vapaa.

**17.2.2022 klo 18-19.** Mogren, rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. (harjoitteet painottuu oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen tasamaa, ja alamäkihiihdossa. Mogren tyylin hyöty ja taloudellisuus perustuu tasapainon varaan eli kerrataan ja tehdään myös tasapainoharjoitteita.) Hiihtotapa: Vapaa.

**(\*)**

**Osta Vapaan Hiihtokurssi 5krt ja varaa paikkasi heti:**

-Mene sivustolle: <https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti>

-Mene viikon 6 kohdalle päivään 10.2.2022

-Paina "Varaa" -painiketta

-Kirjautu sisään / luo käyttäjätili varaaheti-sivustolle:

-Paina seuraavaksi "Varaa aika" tai "Varaa ja maksa aika"

(-jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin valitse "Varaa aika". Tässä tapauksessa siirrä 95€ käyttöpaikkaan Hiihtokonsultti liikuntaeturahaa tai pyydä lasku)

(-jos maksat verkkomaksulla heti, niin valitse "Varaa ja maksa aika")

-Nyt paikka on varattu / maksettu

-Sähköpostiin tulee varaustiedot

-Vapaan Hiihtokurssi 5krt helmikuussa voi perua 7pv ennen kurssin alkua (tämä peruutusmahdollisuus koskee tätä 5krt Vapaan Hiihtokurssia helmikuussa 2022)

**Pakkasraja -15°C**

**Lisätietoja: Aleks Harjula, 040-1259525, [aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi)**