



Landsbro IF Skidor bedriver längdskidträning för alla åldrar. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren skidåkare är du välkommen till vår verksamhet. För oss är klubbgemenskapen viktig och vi vill att alla ska få utvecklas efter sina förutsättningar.

Tillsammans är vi ett härligt gäng med barn, ungdomar, föräldrar och ledare.

Vill du testa på, men saknar egen utrustning, finns det grejer att låna.

Varmt välkommen du också! 😊

Säsongsstart i Parken - måndag den 2 oktober kl. 18:00



- **Träna tillsammans (måndagar kl. 18-19)**
Träning för barn mellan 6-8 år. Yngre barn än 6 år är välkomna på träningen tillsammans med förälder. Med fokus på lek och rörelseglädje lär vi oss åka skidor.
- **Stjärna på skidor (måndagar och torsdagar kl. 18-19:15)**
Träning för barn mellan 9-11 år. Barmarksträning och rullskidträning fram tills att snön kommer. Vi lär oss både skate och klassisk skidteknik varvat med stafetter och lekar.
- **Blågula vägen (måndagar och torsdagar kl. 18-19:30)**
Ungdomsträning från 12 år och uppåt. Barmarksträning och rullskidträning fram tills att snön kommer.
- **Vuxengruppen (måndagar kl. 18-19)**
Träning för vuxna med löpning, intervaller och stavgång. Föräldrar är välkomna att träna här samtidigt som barnen tränar i sina grupper.

Träna tillsammans: Martina Axelsson Sundling, 070-553 84 14

Stjärna på skidor: Marcus Strähle, 070-601 40 94

Blågula vägen: Andreas Grahn, 070-522 48 34

Vuxengruppen: Carola Engstrand Norén, 073-416 28 07

www.landsbroifskidor.se