

# Inbjudan till BARNSKIDSKOLA Längskidträning barn & Ungdom 2020



Välkommen att delta i Rehns BKs längskidskola på skidstadion, Bolleberget. Konstsnöspåret.

## BARNSKIDSKOLA

**Tisdagar kl 17:30-18:30** med start 15 januari 2020

Ca 5-10 år, 7 år eller yngre ska ha förälder med, gärna på skidor. Vi uppskattar förstås alltid att föräldrar är med ute på skidorna. Vi lär oss att få skidvana och balans med många lekar och småbanor på skidor. Det finns även barnskidor att låna. Fika serveras efteråt inne i klubblokalen. Ansvarig: Geir Belden, 070-21 22 413, [geir\\_belden@hotmail.com](mailto:geir_belden@hotmail.com)



## Längskidträning barn & ungdom

Ca 10-16 år, För er lite äldre barn/ungdomar som hållit på ett tag och har lite skidvana har vi skidträning två dagar i veckan. Grupp och aktivitet anpassas efter förutsättningar gång till gång. Se klubbens kalender eller hör er för med ledare. Vi har som mål kunna delta i LF-cup på några torsdagar i Bollnäs-Söderhamn regionen.

**Tisdagar kl 18:00-19:30** Träning på Bolle med fika efteråt

**Torsdagar kl 18:00-19:30** Träning på Bolle eller LF-cup de dagar då det är sådan.

Ansvarig: Jonas Blomberg, 070-6364654, [jonas.segersta@gmail.com](mailto:jonas.segersta@gmail.com)

Vi kommer även ha en **vuxengrupp** med fokus på att träna skidteknik, ca 17 år och uppåt.

Torsdagar kl 18.00. Vecka 3,4,5 klassisk teknikträning, Vecka 6,7,8 fristil teknikträning. Kontakt: Magnus Gisselman 070-6353102, även Peter Rydesäter [peter@rydesater.se](mailto:peter@rydesater.se), 070-5606816

*Avgift! Ingen förutom att ni efter att provat på blir medlemmar i klubben: 150:- Ungdom, 300:- vuxen 500:- familj  
Se mer: [www.rehnsbk.se](http://www.rehnsbk.se) och kalender*