

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# LANGLAUF UNTERRICHT 60+ Josef Bächler Anton Egger



**Preis:  
CHF 125.-  
für 5  
Kurstage**

Pro Senectute Freiburg 026 347 12 93  
[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)  
Passage du Cardinal 18 – 1700 Freiburg

# LANGLAUF-UNTERRICHT für 60+

**Mittwoch-Nachmittag  
13.30 - 15.30 Uhr:  
10./17. Dezember 2025  
7./14./21. Januar 2026**

Der Unterricht ist für Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene geeignet und findet in 2 Gruppen statt.

Gruppe 1: Klassische Technik  
mit Anton Egger

Gruppe 2: freie Technik (Skating).  
mit Josef Bächler

**Anmeldung (Vorname, Name, Geburtsdatum, Adresse, Natel-Nummer, Email) mit Angabe der gewünschten Technik bis 1. Dezember 2025 bei:**

Josef Bächler, esa-Leiter  
079 658 56 11 / josi.baechler@bluewin.ch

## **Orte:**

Langlaufgebiete der Umgebung Charmey - Im Fang/Jaun, Monts de Riaz, Gantrisch, Jaunpass (Wahl je nach Schneeverhältnissen)

## **Information:**

Am Vortag ab 10 Uhr unter 026 347 12 42 und über den WhatsApp-Gruppen-Chat

**Kursdauer:**

Lektionen ca. 90 - 100 Minuten

**Kurskosten :**

CHF 125.- für die 5 Kurstage.

**Loipenbenutzung:**

- Tageskarte zu CHF 10.- bis 15.- (je nach Langlaufgebiet)
- oder «Loipenpass Schweiz» für die ganze Saison zu CHF 160.- (in der ganzen Schweiz gültig)

**Ausrüstung:**

- Möglichst selber organisieren (eigene Ausrüstung)
- Kann an den jeweiligen Kursorten auch gemietet werden (zwischen CHF 15.- und 30.- pro Halbtage)

**Transport:**

Mit den Privatautos der Teilnehmenden (Fahrkosten direkt vor Ort mit dem Fahrer begleichen). Wir bilden Fahrgemeinschaften nach Herkunft der Teilnehmenden.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**



