

## **Für wen sind die Nordic-Days – Langlaufschnuppertage – geeignet?**

Der Name sagt es:

Die Nordic Days – Langlaufschnuppertage – sind in erster Linie für Langlauf-Einsteiger gedacht.

Die Idee ist, mit dem Langlaufsport (Skating oder Klassisch Technik) Bekanntschaft zu machen und „Langlaufluft“ zu schnuppern. An diesen Tagen wird für wenig Geld, der Einstieg in den Langlaufsport angeboten. Interessierte testen an diesen Tagen die Sportart Langlauf und können auf diese Weise erfahren, ob sie Gefallen daran finden.

Bei den Gruppeneinteilungen vor Ort gibt es keine speziellen Fortgeschrittenen- und Könner-Gruppen. Mit zahlreichen Basisübungen geht es darum, das Gleichgewicht zu entwickeln, um das Gleiten auf einem Ski zu lernen.

Wer Spass am Langlaufen bei den Nordic Days gehabt hat, darf sich gern in einer der 60 Schweizer Langlaufschulen weitere Technik-Tipps und Tricks holen. In Privat- oder Gruppenlektionen wird individuell auf die einzelnen Teilnehmer eingegangen und die eigene Technik kann verbessert und verfeinert werden.

Infos zu den Langlaufschulen gibt es [hier](#).

Für weitere Fragen rund um die Nordic Day, stehen die lokalen Veranstalter gerne zur Verfügung.