

# Villa Vasa

STAY \* SKI \* FOOD

- UTVECKLA DIN SKIDTEKNIK
- ÄT OCH SOV GOTT
- UMGÅS I HÄRLIG MILJÖ

# VASALÄGER

PÅ VILLA VASA

## SKIDTRÄNING

*Hur vill du utveckla din skidteknik?  
Snyggare? Snabbare? Säkrare? Snålare?*

Bengt Andersson på Villa Vasa är internationellt certifierad skidtränare. Med regelbundna fortbildningar inom Svenska Skidläraryöreningen och Svenska Skidförbundet håller Bengts kurser inom skidteknik hög kvalitet. Du som gäst får ta del av den senast uppdaterade tekniken och metodiken som används inom Skidförbundet och för våra hjältar i Svenska längdlandslaget genom Bengt. Med sin ISIA-status lämnar han alltid Nöjd-Kund-Garanti. Upplever du att du inte lärt dig något efter första timmen med Bengt får du hela kursavgiften tillbaka.



### PRISEXEMPEL:

- Weekend fre-sön
- 2 övernattningar med frukost
- 1 middag
- Teknikkurs längd  
2 dagar x 60 min

**3700:-/PERS**



## SOV GOTT

Alla bäddar på Villa Vasa håller hotellstandard med riktigt sköna resårmadrasser, bäddmadrasser och kuddar. Vakna utvilad och återhämtad för att ta dig an dagens upplevelse i skidspåret med Bengt och ditt sällskap!



## ÄT GOTT

Förutom skidtränare är Bengt också stjärnkock och hälsopedagog. Maten du äter på Villa Vasa är förstklassig och gör även gott för din kropp! Bengt lagar alla dina måltider under din vistelse på Villa Vasa så att du kan koppla av, må bra och ladda för nästa pass på skidor.

## VAD KAN DU FÖRVÄNTA DIG?

Vi tittar på hur vi kan oprimera alla fem växlar i klassisk skidåkning utifrån tre centrala nycklar; Position-Tyngdöverföring-Timing. Vi tittar också på hur vi kan använda spårbyten till en fartökning med så lite energiåtgång som möjligt. Ett vanligt önskemål är också att få fler alternativ för att kunna svänga och bromsa i utförskörning.



## VAD TYCKER ANDRA?

*"Tekniklektion. Tog min andra tekniklektion igår. Tipsen från första lektionen hade utvecklat min åkning betydligt. Nu gick vi in på finjusteringar. Det är dessa små justeringar som ger ett bättre flyt i spåren samt spar på kroppen. Bengan är alltid så positiv och riktigt bra på att förklara på ett enkelt sätt. Stort tack för all hjälp inför mitt livs första start- tjevasan."*

*-Utdrag från vår gästbok*

[WWW.VILLAVASA.SE](http://WWW.VILLAVASA.SE)