2021/22

Nordic Fitness

Liebe Langlauf.company-Freunde
... und alle, die es werden wollen!

Die Langlauf.company startet in das 25. Jahr! Trotz vieler schönen Erlebnissen und Erfahrungen kann von Routine keine Rede sein. Jede Saison bietet neue und unerwartete Herausforderungen - deshalb plane und organisiere ich weiterhin mit großem Enthusiasmus Kurse, Reisen oder sonstige Events.

Herzlichen Dank für die vielen Anregungen und Tipps. Gerne mach ich Ihren Wunsch für alle möglich. Toll, wie viele Outdoor-Liebhaber unersättlich sind und uns mit unzähligen Buchungen treu bleiben. Ich freu mich schon wieder auf die neue Saison.

Noch Ideen? Lassen Sie es mich wissen.
Jetzt aber uns allen viel Spaß, einen schneereichen Winter und nette Erlebnisse.
Euer
Thomas Raach

HYGIENEKONZEPT

Hygienekonzept

Die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Gäste hat für mich oberstes Gebot. Deshalb nehme ich die allgemein gültigen Vorschriften zum Infektionsschutz ernst und setze sie entsprechend um. Jedoch will ich, insbesondere in Zeiten von Social Distancing, auch (m)einen Beitrag zum individuellen Wohlbefinden schaffen.
Um dies zu ermöglichen

- ist bei allen Kursen u. Reisen Eigenanreise möglich
- bieten wir allen Teilnehmer an unseren Kursen u. Reisen eine Mund-Nasen-Bedeckung

ANMELDUNG

per Post, Telefon, Fax oder Email unter Angabe Ihrer Anschrift, Telefonnummer und/oder Email. Weitere Informationen zu den Reisen und Kursen auf **www.langlauf.com**

Langlauf.company
Thomas Raach Coaching · Schulung · Events

Tel:+49-8046-188 032 **Mobil:+49**-172-81 38 332 **Email:**TRaach@langlauf.com

ONLINE-SHOP

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrungen im Schulungs- und Rennlaufbereich haben wir einige nützliche Ausrüstungsgegenstände in unserem Online-Shop zusammengestellt. Wir bieten:

- Accessoires
- Bekleidung
- Wachse
- Fanartikel
- Trainingsgeräte

und mehr, wie die GoPro Videocamera oder Trainingsgeräte von Redcord. Schauen Sie rein unter **www.langlauf.com/Service/Shop**.

GEBRAUCHTMARKT

Gerne stellen wir Ihre gebrauchte Langlaufausrüstung im Gebrauchtmarkt ein.

Schicken Sie uns Ihr Angebot mit Bildern und Beschreibung per Email und wir veröffentlichen es in unserem Online-Shop.

Wir haben auch zeitweise preisgünstige Produkte aus dem Verleih im Gebrauchtmarkt.

www.langlauf.com/gebrauchtmarkt

VERLEIH

Extraservice der Langlauf.company - kein extra Abholen, wir bringen Ihnen die Ausrüstung mit. Bei mehrtägigen Veranstaltungen gelten Sonderpreise für die Leihausrüstung. Wir stellen **hochwertige Ausrüstung** namhafter Hersteller.

1 Nordic Set komplett - Cl o. Skating (Ski, Schuhe u. Stöcke) € 25,-/Tag

1 Paar Skiroller mit SNS Bindg. verschied. Modelle € 15,-/Tag

1 Paar Schneeschuhe € 15,-/Tag

- SNS Pilot Classic u. Skating Bindung
- Salomonschuhe d. gehobenen Preisklasse
- Peltonen Mikroschuppe (Zeta)
- Madshus Zero classic Ski
- Spezialracingschliffe
- Start Grip Tape

GET CONTACT

BANKVERBINDUNG

Commerz Bank
IBAN DE41 7008 0000 0721 5861 00

INFO-TELEFON

aktuelle Informationen rund um die Uhr
08046-188 211 und auf www.langlauf.com

Wir schicken Ihnen gerne unsere ausführlichen Geschäftsbedingungen zu bzw. Sie erhalten sie auch automatisch mit der Anmeldebestätigung.

TECHNIKANALYSE

anhand Ihrer Aufzeichnung

Verbessern Sie Ihre individuelle Leistung u. Technik durch (sofortiges) visuelles Feedback. Mit Hilfe unserer erstklassigen Analysesoftware heben wir Bewegungsmerkmale hervor, vergleichen Schlüsselpositionen mit einem Referenzvideo und erstellen eine Multimedia-Präsentation für Ihren mobilen Player, damit Sie Ihren Technikcoach immer zur Hand haben.

PERSONALTRAINING, PRIVATSTUNDEN

ermöglichen eine individuelle Kursgestaltung, einen intensiveren Unterricht, das schnelle Erreichen des Kurszieles und die Beantwortung ganz spezieller Fragen. Auch bei Anfragen zu körperlichen Einschränkungen unterstützen wir Sie professionell. Ort und Zeit legen Sie fest - wir richten uns ganz nach Ihnen. Mehr Infos unter **www.langlauf.com/coaching**.

Info PT

Lehrbuch
alles über Technik u. Ausrüstung für mehr Spaß im Schnee

Preis € 10,95

EVENTS, COACHING, FIRMENFITNESS

Welcher Anlass auch immer, wir beraten Sie individuell und organisieren für Sie im kleinen wie auch im größeren Rahmen das ganz spezielle Programm.
Gezieltes Mentaltraining und psychologisches Sportcoaching erweitern die Möglichkeiten, lösen Blockaden und steigern die Leistungsfähigkeit - auch im Alltag.

TERMINE LL-BUSFAHRTEN

Trage das
LL-Company Band ...

... zeigen Sie Ihre Verbundenheit und freuen sie sich auf den nächsten LL-Tag. Durch das Tragen des Bandes erhalten Sie 2,- € Ermässigung auf den Preis der Tagesfahrt. Alles weitere im Internet unter **www.langlauf.com/tagesfahrten.**

Gratis Tagesfahrt
Melden Sie freitags zur Happy Hour von 17 - 18 Uhr eine Person, die noch nicht mit uns unterwegs war, zu einer Tagesfahrt am folgenden Wochenende an. Wir schenken Ihnen dafür einen Freiplatz im gleichen Bus.

Unsere Fahrtziele
- Loipengebiete in den bayrischen u. österreichischen Voralpen von Jachenau bis Oberammergau, Reit im Winkel und Leutasch/A
- Fahrtzeit je Verkehrslage 1 bis 2 Std.
- Bus bleibt den ganzen Tag beim Gasthaus in unmittelbarer Nähe zur Loipe

Tagesbus Info

Komfort Service
- kostenlose Tageszeitungen
- Rother Bergkrimi
- Rother Langlaufführer mit Streckenbeschreibungen des Tagesziels
- Die Langlaufski können nach Rückkehr abgegeben werden. Wir bringen sie am nächsten Wochenende frisch gewachst wieder mit.
- Aufwärmgymnastik
- Wachsservice mit HF-Wachs 10,- €

Für das leibliche Wohl reichen wir
- preisgünstige Butterbrezn u. weitere Frühstücksschmankerl von Ratschiller´s
- während der Rückfahrt schenken wir ERDINGER Alkoholfrei, ERDINGER Alkoholfrei Zitrone u. ERDINGER Alkoholfrei Grapefruit aus.

Join the Company
Gäste mit einem bestimmten Umsatzvolumen in der letzten Saisosn erhalten von uns den Pin der Langlauf.company. Dieser bietet Ihnen viele Vergünstigungen, vor allem ermäßigte LL-Tagesfahrten in der laufenden Saison.

ABFAHRTSORT UND -ZEIT

des Langlaufbusses

Abfahrt 8.00 Uhr am Sendlinger Tor Pl./ Ecke Lindwurmstraße
- samstags und sonntags von Dezember bis Ende März

Rückkehr gegen 18.00 Uhr
Teilnehmer mind. 25 /Bus

Busfahrpreis: € 26,-
(mit Armband € 24,-)

€ 22,-
(mit Armband € 20,-)

Abfahrtsort und -zeit gelten auch für unsere **LL-Einsteiger- u. Fortgeschrittenenkurse**.

EINSTEIGERKURSE

SCHNUPPERKURSE

1-Tageskurs

jeweils samstags u. sonntags ab Mitte Dezember bis Ende März für klassisch o. Skating

Leistungen
- ca 5 Std Langlaufkurs
- Zufriedenheitsgarantie
- Busfahrt ab München in
- Loipengebiete der bayrischen bzw. österreichischen Alpen
- ab 4 Teilnehmer pro Kurs
- Sonderpreis für Gruppen/Vereine
- Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 85,- Leihausrüstung € 25,-

NORDIC EINSTEIGER

1-Tageskurs

jeweils montags ab Mitte Dezember bis Ende März in Lenggries

Leistungen
- 2 x 2 Std Nordickurs
- Zufriedenheitsgarantie
- 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
- Sonderpreis für Gruppen/Vereine
- Mund-Nasen-Bedeckung
- Eigenanreise

Kursgebühr € 55,- Leihausrüstung € 25,-

NORDIC CRUISING

2-Tages-Klassik-Kurs

monatlich am Wochenende

Leistungen
- 2 x ca 5 Stunden Langlaufkurs
- Zufriedenheitsgarantie
- 2 x Busfahrt ab München in
- Loipengebiete der bayrischen bzw. österreichischen Alpen
- 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
- Lehrbuch "Nordic Cruising"
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 170,- Leihausrüstung € 50,-

LL-BASISKURS

4-Tageskurs

im Januar und Februar jeweils an 2 Wochenenden

Leistungen
- 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
- 4 x ca. 5 Std Skikurs
- Zufriedenheitsgarantie
- 4 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor
- Loipendiplom
- schriftliche Kursunterlagen
- Gutschein über € 5,- für Lehrbuch "Nordic Cruising"
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 340,- Leihausrüstung € 75,-

weitere Info

KOMPAKTKURS

4-Tageskurs

Ende Dezember für Nordic Cruiser, Langlauf- und Skating-Einsteiger

Leistungen
- 4 x ca 5 Std Kurs zzgl. Mittagspause
- in unterschiedlichen Loipengebieten des Isarwinkels
- 4 - 7 Teilnehmer pro Kurs
- staatlich geprüfter LL-Lehrer
- Loipendiplom
- schriftliche Kursunterlagen
- Lehrbuch "Nordic Cruising"
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 320,- Leihausrüstung € 75,-

Foto: Fischer

VERBESSERUNGSKURSE

EARLY BIRD

1/2-Tageskurs

Der frühe Vogel lernt die Technik!
Spezifisches Techniktraining (klassisch oder Skating) und Schulung zu Beginn der Saison. So kann man den Winter gleich besser genießen, wenn er da ist.

Leistungen
- mind. 4 Teilnehmer
- 1 x ca. 2,5 Std LL-Kurs
- Zufriedenheitsgarantie
- Eigenanreise

Kursgebühr € 55,- Leihausrüstung € 25,-

VERBESSERUNGS-KURS

1-Tageskurs

monatlich von Dezember bis März für klassisch o. Skating

Leistungen
- mind. 6 Teilnehmer
- 1 x ca. 5 Std LL-Kurs
- Zufriedenheitsgarantie
- 1 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor
- 2 Skilehrer/Trainer - LL.com Kurskonzept
- Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 55,- Leihausrüstung € 25,-

WOCHENEND-KURSE

in Ramsau/Dachstein

zu Beginn der Saison, Ende November anfang Dezember 2 Klassisch- u. 2 Skating-WE

Leistungen
- 4 - 8 Teilnehmer
- 2 Tage Langlaufseminar
- 2 Nächte im ½ DZ incl. HP
- Videoanalyse incl. Multimediapräsentation
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Reisepreis € 420,- EZ-Zuschlag € 45,-
Mitfahrgelegenheit im SUV ab München incl. Heimabholservice (max. 4 Pers.) € 50,-

THEMEN-WORKSHOPS

1-Tageskurs (siehe Internet)

Sturzfrei in eisigen Spuren
So, 16. Jan 2022

Keine Angst vor steilen Bergen
Sa, 29. Jan 2022

Elegant die Kurve kriegen
So, 27. Feb 2022

Mit der Energie haushalten
Sa, 19. März 2022

Entspannung pur
So, 20. März 2022

Leistungen
- ca 5 Std Langlaufkurs
- Zufriedenheitsgarantie
- Busfahrt ab München in Loipengebiete der bayrischen bzw. österreichischen Alpen
- 4 - 8 Teilnehmer pro Workshop (bei mehr als 3 TN pro Disziplin zusätzlicher Trainer)
- Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 85,- Leihausrüstung € 25,-

2-TAGES-KURSE

in Reit im Winkl incl. Übernachtung

Leistungen:
- 4 bis 10 Teilnehmer
- 2 x ca 5 Std Praxisseminar
- 1 Nacht im ½ DZ incl. HP
- Theorieabend incl. Videoanalyse u. Multimediapräsentation
- Seminarleitung durch Skilehrer
- Anreise im Reisebus mgl.
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Reisepreis € 320,- EZ-Zuschlag € 25,-

KIKU

Kinderkurs ab 6 Jahre

Leistungen
- 4 - 6 Teilnehmer
- 4 x ca. 3 Std LL-Kurs
- Nordic Freestyle Park
- Zufriedenheitsgarantie
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung
- Eigenanreise

Kursgebühr € 95,- Ausrüstung € 45,-

SOUVERÄNES ABFAHREN

Sicherheit auf anspruchsvollen Loipen

Abseits vom Loipentrubel verbessern Sie die Brems- und Kurventechnik. Ein kleiner Lift bringt Sie wieder kräfteschonend nach oben und mit jeder Abfahrt gewinnen Sie an Selbstvertrauen.

Leistungen
- 2 x Liftkarten
- 5 -7 Teilnehmer
- 2 x ca. 5 Std Ski-Kurs
- staatl. geprüfter Langlaufiehrer u. Alpinlehrer
- 1 Nacht im ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet

Kursgebühr € 320,- Leihausrüstung € 50,-

SKATING FÜR FAMILIEN

Langlaufwochenende

Leistungen
- 4 - 6 Teilnehmer
- 2 x 2,5 Std Kinderkurs
- 2 x 2,5 Std Skatingkurs für Erwachsene
- Zufriedenheitsgarantie
- 2 x betreuter Familiennachmittag
- 2 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kurspreis € 100,- pro Kind
€ 150,- pro Erwachsener
€ 50,- pro Leihausrüstung

Weitere Kurse

im Internet unter **www.langlauf.com**: Abfahrts- u. Telemarkkurs am Abend, Biathlon, Schneeschuhtouren sowie Langlauf für Sehgeschädigte.

Zufriedenheitsgarantie bei Kursen

Kurswechsel oder Abbruch bei Nichtgefallen möglich. Ihr erhaltet den Kurspreis abzüglich der Fahrtkosten erstattet. (siehe Internet).

RENNSERVICE

Zielbestimmung und Coaching

Gezieltes Training, ergänzt durch Leistungstests, führt zu einem ausgeprägten Körperempfinden. Dadurch läßt sich nicht nur die Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch Stressresistenz und Lebensqualität steigern - **eigenverantwortliche Gesundheit mit mehr Effizienz, Motivation und vor allem Spaß** (mehr auf unserer Homepage).

WETTKAMPFKURS

monatliche Termine im Isarwinkel und im-Sportstudio Hirsch, Bad Tölz

Leistungen
- Video- u. Leistungsanalyse
- ca. 1,5 Std Technikintensivschulung
- Trainingsempfehlung durch Dipl. Sportwissenschaftler u. Coach

Kurspreis € 250,- (bei 2 Teilnehmern)
€ 180,- (bei 1 Teilnehmer)

TRAININGSPLANUNG

Leistung
- Vorbesprechung
  - Erfassung der Trainingsmotivation
  - Definiton des Trainingsvorhabens
  - Erfassung der indiv. Trainingsspielräume
- Erstellung eines 4-wöchigen Trainingsplans
  - Berücksichtigung der mediz. Historie
  - Grafisch aufbereiteter Trainingsplan
  - Aufbau u. Inhalte einzelner Tr.-inhalte
  - Belastungsintensitäten
  - Regenerationsmaßnahmen
- Ggfs. Hinzuziehung weiterer Spezialisten Bsp. Ernährungsberater, Ausrüster, Physiotherapeut, Osteopath, Arzt ...

Paketpreis € 75,-

RENNTECHNIK-SEMINAR

in Ramsau/Dachstein

Termin RB1 Fr, 12. Nov bis So, 14. Nov 2021

Leistungen:
- 4 - 6 Teilnehmer
- 2 Tage Technikschulung
- 2 Nächte in ½ DZ incl. HP im ***Sporthotel mit Sauna
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung
- persönliche Trainingsplanung
- Zielbestimmung u. Coaching
- Seminarleitung durch Dipl. Sportwissenschaftler u. Trainer
- Videoanalyse incl. Multimediapräs.

Reisepreis € 420,- EZ-Zuschlag € 45,-

LEISTUNGS-DIAGNOSTIK

im Sportstudio Hirsch/Bad Tölz

Leistungen
- Vorbesprechung
- Trainingszielbestimmung
- psycholog. Leistungstest
- Mehrstufige Laktatanalyse
- Interpretation der Testergebnisse
- 1-wöchiger Trainings-/Wellnessplan

Paketpreis € 89,-

LL-URLAUBE UND WELLNESS-REISEN

bei allen Urlaubsreisen

Leistungen
- 4 - 10 Teilnehmer
- Komfortservice u. Loipengebühr
- geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer
- Übernachtungen im ½ DZ incl. HP
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Mitfahrgelegenheit im SUV ab München incl. Heimabholservice (max. 4 Pers.) incl. MNB

Preisersparnis für Fahrgemeinschaften bei Eigenanreise

Coaching

LL-VORBEREITUNGS WE

Gezielter Einstieg in die neue LL-Saison auf dem Venet-Gipfel hoch über dem Inntal. Themenschwerpunkte sind:

- sportartspezifisches Training
- Kraft und Ausdauer für den Winter
- Balance, Stabilität u. Flexibilität
- Entwicklungen in Sachen Ausrüstung

Leistungen
- 2 x Seilbahnkarten
- 3 -7 Teilnehmer
- Praxisseminar u. Abendprogramm
- Trainingsläufe am Venetberg
- 2 Nächte im ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 370,-

HERBSTTRAINING

Venet-Gipfel über Inntal

Leistungen
- 2 x Seilbahnkarten
- 3 -7 Teilnehmer
- Praxisseminar u. Abendprogramm
- Trainingsläufe am Venetberg
- 2 Nächte im ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Reisepreis: € 370,- EZ-Zuschlag € 60,-

JURA/F

ein Standort , viele Ausflüge

Termin JURA Mo, 27. Dez bis So, 02. Jan 2022

Reisepreis € 790,- EZ-Zuschlag € 120,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/jura

ASIAGO/I

Der besondere Tipp der Langlauf.company-

Termin AS Mo, 28. Feb bis So, 06. März 2022

Reisepreis € 820,- EZ-Zuschlag € 120,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/asiago

SOMMERTRAINING

Langläufer werden im Sommer gemacht!

SLACKLINE

Flexibilität, Lockerheit und Spannung sind gleichermaßen gefragt bei dem Sich-Bewegen auf der Line. Ab Mai bis Oktober einmal monatlich dienstags im Landschaftspark Unterhaching

Kursgebühr € 35,- (3 Std, 3-10 TN)

ROLLSKIKURS

Skirollertraining ist das beste Mittel, um die Langlauftechnik (CL u. Skating) auch im Sommer zu trainieren.
Von Mai bis Oktober einmal monatlich freitags im Landschaftspark Unterhaching

Kursgebühr: € 35,- Leihroller 15,- €

TANNHEIMER TAL/A

Wellness pur - auch für die Ski

Termin TAN1 Do, 06. Jan bis So, 09. Jan 2022

TAN2 Fr, 21. Jan bis Mo, 24. Jan 2022

Reisepreis: € 650,- EZ-Zuschlag € 130,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/ll-reisen

PUSTERTAL/I

verlängertes Aktivwochenende

Termin PUS1 Fr, 04. Feb bis Mo, 07. Feb 2022

PUS2 Fr, 04. März bis Mo, 07. März 2022

Reisepreis € 395,- EZ-Zuschlag € 50,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/pustertal

TRAIL RUNNING

Laufseminar für alle Berg- u. Crossläufer

Leistungen
- 3 - 5 Teilnehmer
- Trainingsläufe am Venetberg
- Laufschulung incl. Videoanalyse
- Praxisseminar u. Abendprogramm
- 2 Nächte im ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Seminarpreis € 370,-

Info Trailrunning