

1

2025/26

NordicFitness



Liebe Langlauf.company-Freunde

... und alle, die es werden wollen!

Die Langlauf.company startet in einen weiteren Winter voller Erlebnisse und Begegnungen. Trotz vieler schönen Erfahrungen darf und kann auch diese Saison von Routine keine Rede sein. Jede Saison bietet neue und unerwartete Herausforderungen - weshalb ich weiterhin mit großem Enthusiasmus Kurse, Reisen oder sonstige Events plane und organisiere.

Die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Gäste hat für mich oberstes Gebot. Gerade in unsicheren Zeiten und insbesondere in Zeiten von Social Distancing, möchte ich mit einem bewährten Konzept (m)einen Beitrag zum individuellen Wohlbefinden schaffen. Allerdings erlaube ich mir aufgrund der wirtschaftlichen Entwicklungen eine flexible Preisgestaltung, u.U. auch während der Saison. Deshalb verweisen alle Angebote hier im Flyer auf unsere Webseite, auf der die aktuellen Preise zu finden sind.



Herzlichen Dank für die vielen Anregungen und Tipps. Gerne mach ich Ihren Wunsch für alle möglich. Toll, wie viele Outdoor-Liebhaber begeistert 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 Freude, einen schneereichen Winter und erfüllende Erlebnisse.

Euer

Thomas Raach

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](http://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

2

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](http://www.langlauf.com/Service/Shop).

VERLEIH

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

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

1 Paar Skirollier 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](http://www.langlauf.com)

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

3

TECHNIKANALYSE

anhand Ihrer Aufzeichnung

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



Preise Privatstunden

PERSONALTRAINING, PRIVATSTUNDEN

ermöglichen eine individuelle Kursgestaltung, einen intensiveren Unterricht, das schnelle Erreichen des Kursziels 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](http://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.

4

TERMINE LL-BUSFAHRTEN

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

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.

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.

Unsere Fahrtziele

- Loipegebiete 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

ABFAHRTSORT UND -ZEIT des Langlaufbusses

Abfahrt

8.00 Uhr am Sendlinger Tor Pl./ Ecke Lindwurmstraße

- samstags oder sonntags von Januar bis Ende März

Rückkehr Teilnehmer

gegen 18.00 Uhr

mind. 25 /Bus

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

Join the Company

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



Preise LL-Reisen



Tagesbus Info

Langlauf.company

Thomas Raach

Coaching · Schulung · Events

Mit dem Bus zum Langlauf

- erholsam

- komfortabel

- ökologisch

- sicher

Info-Telefon:

aktuelle Informationen rund um die Uhr

08046-188 211 und im Internet.

Anmeldung:

08046-188 032

TRaach@langlauf.com



SCAN MICH

langlauf.com



CO<sub>2</sub> NEUTRAL

Winter 2025/26



Foto: Fischer



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

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
- Eigenanreise-

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"



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

VERBESSERUNGSKURS

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](#)

WOCHENEND-KURSE

in Ramsau/Dachstein

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

Leistungen

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

VERBESSERUNGSKURSE

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 Langlauflehrer u. Alpinlehrer
- 1 Nacht im ½ DZ incl. HP in \*\*\*\*Gipfel-Hütte Venet

KIKU

Kinderkurs ab 6 Jahre

Leistungen

- 4 - 6 Teilnehmer
- 4 x ca. 3 Std LL-Kurs
- Nordic Freestyle Park
- Zufriedenheitsgarantie

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

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).

RENNTÉCHNIK-SEMINAR

in Ramsau/Dachstein

Termin	RB1	Fr, 07. Nov bis So, 09. Nov 2025
	RB2	Fr,14. Nov bis So, 16. Nov 2025

Leistungen:

- 4 - 6 Teilnehmer
- 2 Tage Technikschiulung
- 2 Nächte in ½ DZ incl. HP im \*\*\*Sporhotel mit Sauna
- persönliche Trainingsplanung
- Zielbestimmung u. Coaching
- Seminarleitung durch Dipl. Sportwissenschaftler u. Trainer
- Videoanalyse incl. Multimediapräs.,-

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 ...

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



Preise Racing

LEISTUNGS-DIAGNOSTIK

im Sportstudio Hirsch/Bad Tölz

Leistungen

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

bei allen Urlaubsreisen

Leistungen

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

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

Preisersparnis für Fahrgemeinschaften bei Eigenanreise

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

JURA/F

ein Standort , viele Ausflüge

Impressionen u. Details:

[www.langlauf.com/jura](#)

Termin JURA1

Mo, 29. Dez bis  
So, 04. Jan 2026



Preise LL-Reisen

ASIAGO/I

Der besondere Tipp der Langlauf.company

Termin AS

Mo, 16. Feb bis  
So, 22. Feb 2026

Impressionen u. Details:

[www.langlauf.com/asiago](#)



Coaching Info

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

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



Trailrunning Info

TANNHEIMER TAL/A

Wellness pur - auch für die Ski

Termin TAN1

Fr, 16. Jan bis  
Mo, 19. Jan 2026

Impressionen u. Details:

[www.langlauf.com/ll-reisen](#)

PUSTERTAL/I

verlängertes Aktivwochenende

Termin PUS1

Fr, 30. Jan bis  
Mo, 02. Feb 2026

Termin PUS2

Fr, 27.Feb bis  
Mo, 02. März 2026

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