


# LKF:s Uppstartsläger 2025

Hej!

Precis som varje sensommar anordnar vi även i år **LKF:s Uppstartsläger / Intensivträning** för att du ska kunna starta den nya säsongen på bästa sätt!


 **Datum:** v.32-33 (sista två veckorna innan skolstart)


 **Plats:** Stångebrotshallen

 **Pris :** 2900 kr/vecka (externa åkare: 4900 kr/vecka)

Detta är en perfekt möjlighet för dig att snöra på dig skridskorna igen efter sommarlovet och komma tillbaka till träningen. Även för dig som har tränat under sommaren är uppstartsläget en viktig pusselbit för att bygga en stabil grund inför en stark tävlingssäsong. (Tävlingssäsong start: v.36)

## Detta ingår i lägret:

 2 ispass per dag

 1 off-ice träning per dag

 Lunch

## EXTRA:

Måndag och tisdag v.33 kommer vi att ha en gästtränare - den världsberömda KIM RYAN LOUISE från USA. Hon är skaparen och ägaren av Spinergy - piruettekniken.

Under lägret kommer vi även att erbjuda föreläsningar för åkarna och deras föräldrar.

**Klubbträningen erbjuder möjligheter för åkare på alla nivåer – från nybörjare till elit.**

 **Missa inte denna chans – anmäl dig senast 12/5 !**

(Efteranmälan är möjlig men medför en extra kostnad - 500 kr!)

## [TILL ANMÄLAN](#)

Vi ser fram emot att kickstarta säsongen tillsammans!

Med vänliga hälsningar,  
Tränarteamet