

Klassischkurs für Anfänger

Zielgruppe: Anfänger die die richtige Technik von der Pike auf erlernen wollen

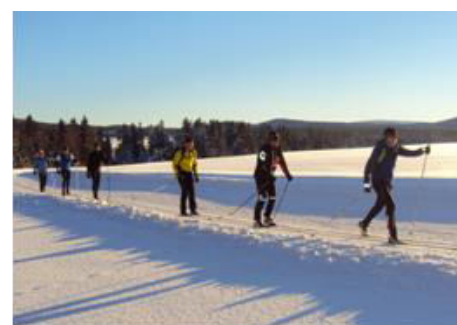
Inhalt: - Aktivieren, Aufwärmen und Stretching
- Materialkunde und Einkaufstipps
- Abfahren und Bremsen
- Balance –und Koordinationsschulung
- Gleiten
- Grobformung von:
Doppelstockschub
Diagonalschritt



Datum: Sonntag 9. Dezember 2018

Zeit: 9.15 – 12.15 Uhr

Ort: Langlaufzentrum Hebalm
(beheizte Umkleidemöglichkeit vorhanden)

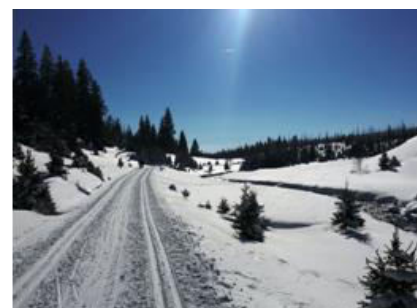


Treffpunkt: Beim Skiverleih Sport Feimuth
direkt beim Loipeneinstieg

Kosten: € 50,- Kursgebühr pro Person. Bitte vor Ort in bar bezahlen.
Plus € 5,- für das Loipen Tagesticket.

Mitzubringen: Passende Schuhe, Ski und Stöcke.
Material kann vor Ort beim Skiverleih Sport Feimuth ausgeliehen werden.
Materialwünsche im Zuge der Kursanmeldung bitte unter Angabe von
Körpergröße, Schuhgröße und Gewicht bekannt geben. Die Kosten für ein Set
für die Kursdauer von 3 Stunden beträgt € 14,-

Trainer: Mag. Martin Hofer
Betreiber der 1. Grazer Langlaufschule
Sportwissenschaftler
Staatlich geprüfter Skilanglauftrainer



Infos: info@sportschule-hofer.at
0650/8906458

Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer

