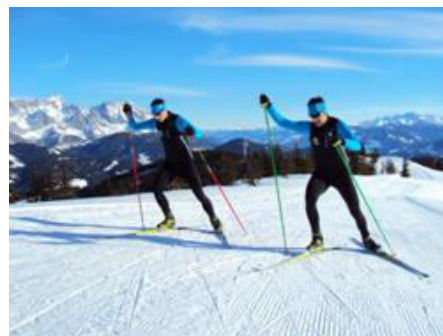


Skatingkurs für Anfänger

Zielgruppe: Skatinganfänger die die richtige Technik von der Pike auf erlernen wollen.

Inhalt:

- Aktivieren, Aufwärmen und Stretching
- Materialkunde und Einkaufstipps
- Abfahren und Bremsen
- Beinarbeit:
 - Halbschrittschuhschritt
 - Schlittschuhschritt
- Grobformung von:
 - Doppelstockschub
 - 2:1er symmetrisch
 - 2:1er asymmetrisch (Bergschritt)



Datum: Samstag 22. Dezember 2018

Zeit: 13.00 – 16.00 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

