

### 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

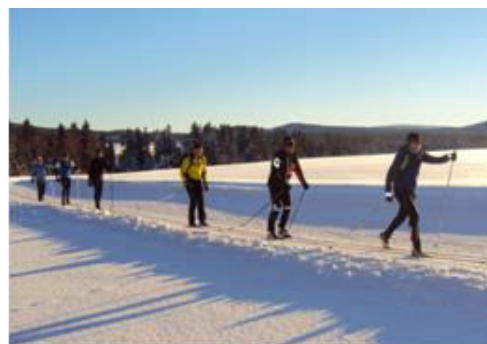


Datum: Samstag 16. Februar 2019

Zeit: 09.15 – 12.15 Uhr

Ort: Langlaufzentrum Hebalm  
(beheizte Umkleidemöglichkeit vorhanden)

Treffpunkt: Beim Skiverleih Sport Feimuth  
direkt beim Loipeneinstieg

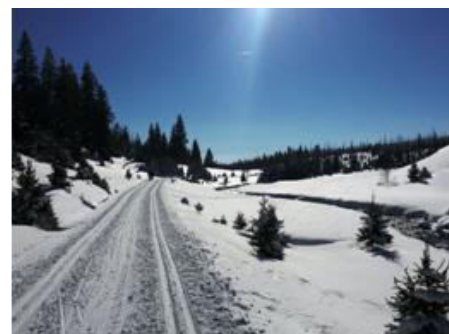


Kosten: € 50,- Kursgebühr pro Person. Bitte vor Ort in bar bezahlen.  
Plus € 5,- für das Loipen Tagesticket.

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

