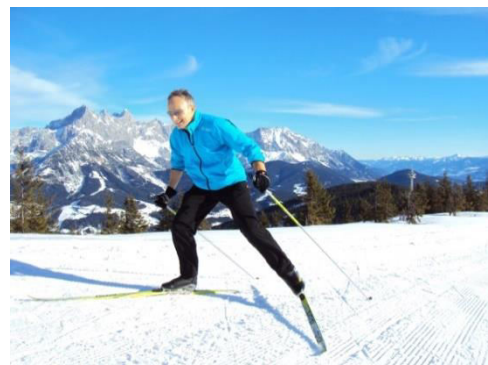


Skatingkurs für leicht Fortgeschrittene

Zielgruppe: Absolventen des Skating Anfängerkurses bzw. Skater mit Grundkenntnissen im Bereich Abfahren, Bremsen und Gleiten in der Ebene die in Zukunft kraftsparender und flüssiger Laufen wollen, auch bergauf ;-)

Inhalt:

- Aktivieren, Aufwärmen und Stretching
- Verbessern des 2:1er symmetrisch:
Aktiver Armschwung, Beinschluß,
Rhythmus, Schubseitenwechsel
- Verbessern des 2:1er asym. (Bergschritt):
Bearbeit bergauf, Dynamik,
Timing, Schubseitenwechsel
- Kennenlernen von:
Diagonalskating (Blaugang)
und Eintakter (1:1er)



Datum: Sonntag 20. Jänner 2019

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

