



## Klassischkurs für Anfänger

**Zielgruppe:** Anfänger mit (zumindest ein wenig) Alpinski Erfahrung welche die Grundelemente der Klassischen Langlauftechnik von der Pike auf erlernen wollen. (Für Anfänger ohne jegliche Alpinski Erfahrung empfehlen wir unbedingt zuerst eine Privatstunde zu buchen.)

**Inhalt:**

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

**Datum:** Samstag 26. Februar 2022

**Zeit:** 13.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Langlaufzentrum Hebalm  
(beheizte Umkleidemöglichkeit vorhanden)

**Treffpunkt:** Bei der roten Sportschule Hofer Fahne  
am Beginn der Loipe

**Kosten:** Kursgebühr € 60,- / Kinder unter 18 Jahren € 40,-.  
Loipenticket € 7,- / Kinder bis 14 Jahre frei.  
Bitte alles vor Ort in bar bezahlen.

**Material:** Material kann vor Ort beim Skiverleih Sport Feimuth ausgeliehen werden.  
Materialwünsche bitte im Zuge der Kursanmeldung unter Angabe von Körpergröße, Schuhgröße und Gewicht bekannt geben. Die Kosten für ein Set für die Kursdauer von 3 Stunden beträgt € 15,-

**Anmeldung:** +436508906458 oder info@sportschule-hofer.at

Wir freuen uns auf Euch ☺

Mag. Martin Hofer und das Team der Sportschule Hofer

