



## Klassischkurs für leicht Fortgeschrittene

**Zielgruppe:** Absolventen des Klassisch Anfängerkurses bzw. Klassischläufer mit Grundkenntnissen im Bereich Abfahren, Bremsen und Gleiten, die in Zukunft kraftsparender und flüssiger Laufen wollen

**Inhalt:**

- Aktivieren, Aufwärmen und Beweglichkeit
- Wiederholung der Bremstechniken
- Verbessern des Diagonalschrittes
- Effektiver Doppelstockschub
- Doppelstock mit Zwischenschritt
- Spurwechsel indirekt
- Materialkunde und Einkaufstipps

**Datum:** Freitag 6. Jänner 2023

**Zeit:** 9.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Langlaufzentrum Hebalm

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

**Kosten:** Kursgebühr € 60 / Kinder unter 18 Jahren € 40.  
Loipenticket € 8 / 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:** +43 650 8906458 oder [info@sportschule-hofer.at](mailto:info@sportschule-hofer.at)

Wir freuen uns auf Euch ☺

Mag. Martin Hofer und das Team der Sportschule Hofer

