



Kinder Langlauf Mittwochskurs im Langlaufzentrum Hebalm

Das Kindesalter bietet hervorragende Möglichkeiten um die Bewegungsabläufe auf den schmalen Langlaufskiern spielerisch zu erlernen. Koordination, Balance, Körperspannung, Schnelligkeit und Ausdauer sind gefragt um so richtig ins Gleiten zu kommen. Wir empfehlen den Kurs mit klassischer Langlaufausrüstung zu besuchen, die Teilnahme mit Skating Ausrüstung ist aber auch möglich. Ab einem Alter von 7 Jahren kann teilgenommen werden. Die Langlauflehrer der Sportschule Hofer gestalten einen spielbetonten, abwechslungsreichen Kurs über insgesamt 6 Einheiten zu je eineinhalb Stunden.

Termine: Mittwoch 15. Dezember 2021
Mittwoch 22. Dezember 2021
Mittwoch 12. Jänner 2022
Mittwoch 19. Jänner 2022
Mittwoch 26. Jänner 2022
Mittwoch 2. Februar 2022

Falls ein Termin wegen Schlechtwetter, Grippewelle oder dergleichen abgesagt werden muss, steht Mittwoch 9. Februar 2022 als Ersatztermin zur Verfügung.

Zeit: Jeweils von 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Langlaufzentrum Hebalm

Kosten: Kursgebühr € 120,-
Loipentagesticket € 7,- Kinder bis 14 Jahre frei.

Leihmaterial: Kann vor Ort beim Skiverleih Sport Feimuth ausgeliehen werden. Materialwünsche im Zuge der Anmeldung bitte unter Angabe von Körpergröße, Schuhgröße und Gewicht bei Mag. Martin Hofer bekannt geben. Der Preis für ein Set pro Einheit beträgt € 8,-

Wir freuen uns auf Euch, Euer **Sportschule Hofer Team!**

Mag. Martin Hofer
+43 650 8906458
info@sportschule-hofer.at



Wichtige Informationen für die Eltern!

Da sich die Kinder beim Langlaufkurs recht viel bewegen werden und es wenig bis keine Steh- bzw. Sitzzeiten (wie beim Liftfahren beim Skifahren) geben wird ist die Auswahl der Kleidung zu beachten um die Körpertemperatur zu regulieren. Ideal sind zwei dünnere Schichten, anstatt einer dicken Schicht wie das oft beim Skifahren durch den Skianzug der Fall ist. Durch zwei dünnere Jacken können die Kinder wenn ihnen zu warm wird, eine Jacke ausziehen, bevor sie komplett nassgeschwitzt sind.

Bei den Handschuhen ist zu beachten dass diese nicht zu dick sind wie beim Skifahren weil die Kinder sonst die Griffe der Langlaufstöcke nicht gut spüren bzw. halten können. Ideal wäre ein zweites Paar Handschuhe als Reserve mitzugeben falls das erste Paar nass wird durch Ballspiele, Schneeballwerfen usw.

Neben einer Haube geben Sie bitte auch ein Stirnband mit, damit die Kinder je nach Temperatur wählen können. Ein Wechsellaibchen zum Umziehen nach dem Kurs bitte ebenfalls mitgeben. Wir haben vor Ort beheizte Umkleidekabinen. Zusätzlich brauchen die Kinder noch ein warmes (nicht zu heißes) Getränk, wenn möglich in einer gut isolierten Behältnis und eine Kleinigkeit zu Essen wie ein Jausenbrot, Obst oder Müsliriegel. Alle Utensilien geben Sie den Kindern bitte in einem kleinen Rucksack mit.

