



Klassischkurs für Anfänger

Zielgruppe: Anfänger mit (zumindest ein wenig) Alpinski Erfahrung welche die Grundelemente der Klassischen Langlauftechnik 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 23. Jänner 2021

Zeit: 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Langlaufzentrum Hebalm
(beheizte Umkleidemöglichkeit vorhanden)

Treffpunkt: Beim Skiverleih Sport Feimuth
direkt beim Loipeneinstieg

Kosten: Kursgebühr € 50,- Kinder bis 14 Jahre € 40,- Bitte vor Ort in bar bezahlen.
Loipenticket € 7,- Kinder bis 14 Jahre frei.

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,- für Kinder bis 14 Jahre € 12,-

Anmeldung: +43 650 8906458 oder info@sportschule-hofer.at

Wir freuen uns auf Euch ☺

Mag. Martin Hofer und das Team der Sportschule Hofer

