



Skatingkurs für Anfänger

Zielgruppe: Skatinganfänger mit etwas Bewegungserfahrung auf Klassischen Langlaufskiern oder Alpinskiern welche die Grundelemente der Skatingtechnik erlernen wollen.

Inhalt:

- Aktivieren, Beweglichkeit und Balance
- Gewöhnung an die Skatingski
- Doppelstockschub
- Abfahren und Bremsen
- Halbschrittschuhschritt
- Schrittschuhschritt
- Kurventechnik Bogentreten
- 2:1er symmetrisch
- Diagonalskating
- Materialkunde und Einkaufstipps



Datum: Samstag 18. Dezember 2021

Zeit: 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Langlaufzentrum Hebalm

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

Kosten: Kursgebühr € 60,- / Kinder unter 18 Jahren € 40,-.
Loipenticket € 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: +43 650 8906458 oder info@sportschule-hofer.at

Wir freuen uns auf Euch ☺

Mag. Martin Hofer und das Team der Sportschule Hofer

