



Skatingkurs für leicht Fortgeschrittene

Zielgruppe: Absolventen des Skating Anfängerkurses bzw. leicht fortgeschrittene Skater mit Grundkenntnissen beim Abfahren, Bremsen und Gleiten in der Ebene die in Zukunft kraftsparender und flüssiger Laufen wollen, auch bergauf ;-)

Inhalt:

- Aktivieren, Beweglichkeit und Balance
- Spielerisches Üben der Beinarbeit:
 - Schlittschuhschritt
 - Halbschlittschuhschritt
 - Kurventechnik Bogentreten
- Verbessern von Diagonalskating (Ladyskate)
- Erlernen des 2:1er asymmetrisch
- Verbessern des 2:1er symmetrisch:

Datum: Sonntag 16. Jänner 2022

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 € 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

