



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
- Halbschlittschuhschritt
- Schlittschuhschritt
- Kurventechnik Bogentreten
- 2:1er symmetrisch
- Diagonalskating
- Materialkunde und Einkaufstipps



Datum: Samstag 12. Dezember 2020

Zeit: 9.00 – 12.00 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

