



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 24. Jänner 2021

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

