



## Langlaufkurse in Klassischer Technik 2023/2024 im Langlaufzentrum Hebalm

Kursdatum	Vormittagskurs 9.00 – 12.00 Uhr	Nachmittagskurs 13.00 – 16.00 Uhr
Sa. 2.12.		Klassisch Anfänger
So. 10.12.	Klassisch Anfänger	
Sa. 16.12.	Klassisch Anfänger	
Sa. 23.12.		Klassisch leicht Fortgeschrittene
Mi. 27.12.	Klassisch Anfänger	
Sa. 30.12.		Klassisch Anfänger
Di. 2.1.	Klassisch Anfänger	
Sa. 6.1.	Klassisch Anfänger	
So. 7.1.		Klassisch leicht Fortgeschrittene
Sa. 13.1.		Klassisch Anfänger
So. 21.1.		Klassisch Anfänger
So. 28.1.	Klassisch Anfänger	
Sa. 3.2.		Klassisch leicht Fortgeschrittene
So. 11.2.	Klassisch Anfänger	
Sa. 17.2.		Klassisch Anfänger
Sa. 24.2.		Klassisch leicht Fortgeschrittene

Die **Klassisch Anfängerkurse** eignen sich für Anfänger mit (zumindest ein wenig) Alpinski Erfahrung welche die Grundelemente der Klassischen Langlauftechnik von der Pike auf erlernen wollen.  
(Für Anfänger ohne Alpinski Erfahrung empfehlen wir unbedingt zuerst eine Privatstunde zu buchen.)

Inhalt:

- Aktivieren, Aufwärmen und Stretching
- Abfahren und Bremsen
- Balance –und Koordinationsschulung
- Doppelstockschub
- Diagonalschritt
- Materialkunde und Einkaufstipps

Die **Klassischkurse für leicht Fortgeschrittene** sind als Aufbaukurs für Absolventen des Klassisch Anfängerkurses gedacht. Neben der Optimierung von Bremstechnik, Diagonalschritt und Doppelstockschub werden anspruchsvolle Technikelemente wie Spurwechsel und Kurventechnik erarbeitet.

Inhalt:

- Aktivieren, Aufwärmen und Beweglichkeit
- Wiederholung der Bremstechniken
- Verbessern des Diagonalschrittes
- Effektiver Doppelstockschub
- Doppelstock mit Zwischenschritt
- Spurwechsel
- Kurventechnik Bogentreten
- Materialkunde und Einkaufstipps

**Die Kursgebühr beträgt € 60 bzw. unter 18 Jahren € 40.** Bei erneutem Besuch einer schon absolvierten Kurseinheit kann zum halben Preis teilgenommen werden. Bitte vor Ort in bar bezahlen.

**Das Loipenticket kostet € 8,** Kinder bis 14 Jahre können die Loipe gratis benutzen.

**Leihmaterial** kann vor Ort beim Skiverleih Sport Feimuth ausgeliehen werden. Materialwünsche bitte im Zuge der Kursanmeldung unter Angabe von Name, Körpergröße, Schuhgröße und Gewicht bekannt geben. **Die Kosten für ein Set für die Kursdauer von 3 Stunden beträgt € 18 und für den ganzen Tag € 23.** Bitte das reservierte Material etwa 15 - 20 Minuten vor Kursbeginn selbständig bei Sport Feimuth abholen.

**Treffpunkt** für die Kurse ist direkt hinter der Loipenkassa am Beginn der Loipe.

Weitere Informationen und **Anmeldung** zu den Kursen unter +436508906458 oder [info@sportschule-hofer.at](mailto:info@sportschule-hofer.at)

**Privatstunden/ Privatkurse** können natürlich auch jederzeit gebucht werden!

**In der Saison 2023/2024 gelten folgende Preise:**

	1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.	7 Pers.	8 Pers.
1 Std.	€ 80	€ 110	€ 120	€ 140	€ 150	€ 160	€ 170	€ 180
1,5 Std.	€ 120	€ 140	€ 150	€ 170	€ 190	€ 210	€ 240	€ 260
2 Std.	€ 160	€ 170	€ 180	€ 200	€ 230	€ 260	€ 300	€ 320
3 Std.	€ 220	€ 230	€ 240	€ 260	€ 300	€ 360	€ 420	€ 480

**Der Rabatt für Kinder und Jugendliche** unter 18 Jahren bei Privatstunden beträgt: **€ 10** bei einer Einheit von 1 Std., **€ 15** bei einer Einheit von 1,5 Std. und **€ 20** bei Einheiten von 2 und 3 Stunden.

**Wir freuen uns auf Euch ☺**

**Mag. Martin Hofer und das Team der Sportschule Hofer**

