



Langlaufkurse Skating 2023/2024 im Langlaufzentrum Hebalm

Kursdatum	Vormittagskurs 9.00 – 12.00 Uhr	Nachmittagskurs 13.00 – 16.00 Uhr
So. 3.12.	Skating Anfänger	
Sa. 9.12.	Skating Anfänger	
So. 10.12.		Skating leicht Fortgeschrittene
Sa. 16.12.		Skating Anfänger
Sa. 23.12.	Skating Anfänger	
Do. 28.12.		Skating Anfänger
Sa. 30.12.	Skating Anfänger	
Mi. 3.1.	Skating Anfänger	
Sa. 6.1.		Skating Anfänger
So. 7.1.	Skating leicht Fortgeschrittene	
So. 14.1.	Skating Anfänger	
Sa. 20.1.		Skating Anfänger
Sa. 27.1.	Skating Anfänger	
So. 4.2.		Skating leicht Fortgeschrittene
Sa. 10.2.		Skating Anfänger
So. 18.2.		Skating Anfänger
So. 25.2.	Skating leicht Fortgeschrittene	

Der **Skating Anfängerkurs** eignet sich für alle mit etwas Bewegungserfahrung auf Klassischen Langlaufski oder Alpinski welche die Grundelemente der Skatingtechnik erlernen wollen.

- Inhalt:
- Aktivieren, Beweglichkeit und Balance
 - Doppelstockschub
 - Abfahren und Bremsen
 - Halbschrittschuhschritt
 - Schlittschuhschritt
 - Kurventechnik Bogentreten
 - 2:1er symmetrisch
 - Diagonalskating
 - Materialkunde und Einkaufstipps

Der **Skatingkurs für leicht Fortgeschrittene** eignet sich als Aufbaukurs für Absolventen des Skating Anfängerkurses welche in Zukunft kraftsparender und flüssiger Laufen wollen, auch bergauf ;-)

- Inhalt:
- Aktivieren und Beweglichkeit
 - Koordination, Geschicklichkeit und Balance
 - Vertiefung Diagonalskating
 - Erlernen 2:1er asymmetrisch
 - Verbessern 2:1er symmetrisch
 - 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

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

