

Skilanglaufkurs Klassische Technik Level 1

Zielgruppe: „Blutige“ Anfänger oder ängstliche Personen, die Sicherheit, Balance und Vertrauen auf den schmalen Skiern gewinnen wollen

Inhalt: Aktivieren und Stretching
Gewöhnung an die schmalen Klassischski
Bremstechnik
Abfahrtsübungen in leichtem Gefälle
Übungen zur Armarbeit (Stockschübe)
Übungen zur Beinarbeit (Gleitschritte)

Datum: Sonntag, 29. Jänner 2012

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Ort: Krumpenloipe in Hafning bei Trofaiach

Treffpunkt: Bei der Loipenhütte am Beginn der Loipe

Preis: 38 € pro Person

Mitzubringen: Passende Langlaufschuhe, -ski und -stöcke.
Ein Materialverleih ist vor Ort. Reservierung unter 0664 3008793
oder www.krumpenloipe.at

Trainer: Mag. Martin Hofer
Betreiber der 1. Grazer Langlaufschule
Staatlich geprüfter Skilanglauftrainer
Sportwissenschaftler

Anmeldung: info@sportschule-hofer.at
oder Tel. 0650/8906458

Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer

