

### Langlaufkurs Skating Level 4

Zielgruppe: Absolventen des Level 3 Kurses sowie Skater die mehr Dynamik und Eleganz in ihren Laufstil bringen wollen

Inhalt:

- Aufwärmen und Aktivieren
- Eintakter (1:1er)
- Optimierung des Bergschrittes (2:1er asymmetrisch)
- Optimieren der Armschwungtechnik (2:1er symmetrisch)
- Diagonalskating (Blaugang, Ladyskate) in extremen Anstiegen
- Abschwingen und Wedeln
- Sprint - Doppelstockschub
- Anwenden aller Techniken

Datum: Sonntag, 26. Februar 2012

Zeit: 9.00 – 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](http://www.krumpenloipe.at).

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

Anmeldung: [info@sportschule-hofer.at](mailto:info@sportschule-hofer.at)  
oder Tel. 0650/8906458

Mit sportlichen Grüßen

*Martin Hofer*

