

SKATING INTENSIVKURS FÜR WINTERTRIATHLETEN UND HOBBYATHLETEN
vom 09.-11.01.2015 in Faistenau

Voraussetzung für einen ökonomischen, kraftsparenden Laufstil ist eine korrekt ausgeführte Lauftechnik. Nur der perfekte Bewegungsablauf der verschiedenen Skatingschritte führt zu sportlichem Erfolg und macht Skaten zudem zum Vergnügen.

Neben guter Technik entscheidet schnelles Material über Sieg oder Niederlage. Profis wissen, ohne schnelle Skier ist jede Mühe umsonst.

In 4 Trainingseinheiten incl. Info-Abend über Material- und Wachkunde wollen wir Euch unser über Jahrzehnte angeeignetes Wissen weitergeben. Ihr werdet erstaunt sein, welches läuferische Potential Ihr mit Hilfe perfekter Technik abrufen könnt.

Der Lehrgang beginnt freitagabends (Flutlicht) und endet sonntagmittags und kann sowohl extern als auch mit Unterkunft und Verpflegung im Hotel Alte Post in Faistenau gebucht werden. Der Lehrgang richtet sich vorwiegend für Wintertriathleten als auch für sportliche Hobbyläufer. Etwas Skating Erfahrung wird vorausgesetzt!



Örtlichkeit/Übungsgelände

5324 Faistenau, Loipeneinstieg Schulsportplatz (Startplatz z Wintertriathlon)

Programmablauf/Inhalt

Freitag, 09.01.2015

18:00 Uhr (Flutlicht):

Übungseinheit: 90 min

Technikcheck, Beinarbeit, dynamisches Gleichgewicht, Körperschwerpunktverlagerung, Gesamtkoordination Arm-Bein;

Samstag, 10.01.2015

09:30 Uhr:

Übungseinheit: 120 min

Bewegungsablauf der einzelnen Skatingschritte, Führarmtechnik rechts/links;

14:00 Uhr:

Übungseinheit: 90 min

Skatingschritte - Korrektur mit Videoanalyse, 2:1 mit aktiven Armschwung;

19:30 Uhr:

Info Abend Wachs- u Materialkunde durch Fachexperten;

Sonntag, 11.01.2015

09:30 Uhr:

Übungseinheit: 120 min

Schrittwechsel, geländeangepasste Skatingtechnik für hohen Speed;

Kursgebühr:

ohne Unterkunft:

€ 95.-

Inklusive Unterkunft mit Halbpension

€ 255.-

4 Sterne Hotel Alte Post Faistenau (2 Nächte); Das Hotel liegt im Ortszentrum von Faistenau, ca 3 Gehminuten vom Übungsgelände entfernt.

Infos Hotel Alte Post: <http://www.altepost-faistenau.at/>

Die Kursgebühr wird zu Kursbeginn eingehoben.

Instruktoren:

Langlaufschule Nordic-Fun, Faistenau; nähere Informationen unter: www.nordic-fun.at

Anmeldungen:

bis zum 05.01.2015 unter: nordic-fun@a1.net oder unter der TelNr.: +43 664 5241712.

Mindestteilnehmer: 4

Zimmerreservierung:

info@altepost-faistenau.at oder unter der TelNr. TelNr: +43 6228 22050