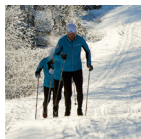


LANGLAUF TECHNIK-TRAININGSLAGER AUF DER TAUPLITZALM

Saisenvorbereitung vom 30.11. - 05.12.2021 und 07.12. - 12.12.2021

- Z** • Technik-Verbesserung beider Stilarten (Klassisch und Skating) bis in den feinmotorischen Bereich (individuell wählbar), individuelle Fehleranalyse und methodischer Aufbau der Technikentwicklung stehen im Vordergrund
- I** • Technik-Entwicklung bei hoher Intensität in Verbindung mit der Schnellkraft
- E** • motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken und gleichzeitige Entwicklung der Kraftausdauer
- L** • Erlernen der Lauftechniken Klassisch und Skating für Anfänger (frei wählbar)
- E** • stecken Sie Ihre Ziele mit einer 100% sauberen Lauftechnik höher



UNSER ANGEBOT

- ein Trainerteam, das euch mit einem Lächeln, Leidenschaft und Begeisterung zur Seite steht
- Unterbringung in einem Hotel an der Langlaufstrecke
- Gruppeneinteilung vom Anfänger bis in den Wettkampfbereich
- Auswertung jedes Einzelnen durch Video-Analyse / Szenenmodus
- individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstandes
- Wachskurs und Biathlonveranstaltung
- Kurszeiten Mi bis Sa, jeweils 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr + 14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr (So 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr)

SKIVERLEIH FÜR ANFÄNGER MÖGLICH

ANMELDUNG:
KONTAKT@SKIHASI.COM
0172 / 79 27 10 9

**UND BEI ALLEM IST NATÜRLICH FÜR DIE
NÖTIGE GESELLIGKEIT GESORGT** 😊

559,-€

Kurspreis inkl. Hotel und Halbpension

Nordic Skating Schule Hasi
Inh. Ute Hartmann
Eschenweg 11 • 96465 Neustadt OT Wildenheid
Tel. 09568 / 89 15 75 8 • Mobil 0172 / 79 27 10 9
www.skihasi.com • kontakt@skihasi.com

LANGLAUF MIT HERZ

PROGRAMMABLAUF

Dienstag bis 19 ⁰⁰ Uhr	Anreise und Eröffnung mit Gruppeneinteilung
Mittwoch 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	1. Tag Aufwärmung, Feststellung des Leistungsstandes in der Gruppe, individuelle Trainingsaufgaben, erstes Techniktraining
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr am Abend	Individuelles Techniktraining Ski und Gleitsicherheit, Dehnung Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
Donnerstag 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	2. Tag Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr am Abend	Individuelles Techniktraining - Vertiefung Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde
Freitag 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	3. Tag Aufwärmung, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart - Klassisch oder Skating
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr am Abend	Biathlonstaffel, Dehnung Hüttenabend mit Musik und Tanz, Siegerehrung Biathlon
Samstag 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	4. Tag Aufwärmung, Technikanwendung auf der Strecke im Skating- oder Klassischen-Laufstil
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr am Abend	Techniktraining aller Gruppen, Dehnung; für sportliche Läufer: Berganstieg steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
Sonntag 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr ab ca. 14 ⁰⁰ Uhr	5. Tag Aufwärmung, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke Verabschiedung und Abreise

Zahl der Beteiligten mindestens 15 Personen, max. 35 Personen !
Nachmeldung ab 30.09.2021, zum Aufpreis von 30,00€

Über ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns riesig freuen!
Ihre Ute und das Sportteam