



TECHNIK-TRAININGSLAGER im SKILANGLAUF

TAUPLITZALM - ÖSTERREICH

NORDISKS
SKATINGSCHULE
HaSi

www.skihasi.com

❄️ **Saisenvorbereitung vom 02.12.- 07.12.2025 und 09.12. - 14.12.2025** ❄️

- 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
 - Technik-Entwicklung bei hoher Intensität in Verbindung mit der Schnellkraft
 - motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken und gleichzeitige Entwicklung der Kraftausdauer
 - Erlernen der Lauftechniken Klassisch und Skating für Anfänger (frei wählbar)
 - stecken Sie Ihre Ziele mit einer 100% sauberen Lauftechnik höher
- I**
- E**
- L**
- E**



UNSER ANGEBOT

- Ein Trainerteam, das euch mit einem Lächeln, Leidenschaft und Begeisterung zur Seite steht
- Unterbringung in einem Hotel an der Langlaufstrecke
- Gruppeneinteilung je Status (Anfänger, Fortgeschrittener und Wettkämpfer)
- Auswertung jedes Einzelnen durch Videoanalyse / Szenenmodus
- Individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstandes
- Wachskurs und Biathlonveranstaltung
- Kurszeiten Mi bis Sa 10⁰⁰- 12⁰⁰ Uhr & 14⁰⁰-16⁰⁰ Uhr (So 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr)

SKIVERLEIH MÖGLICH



**Für die nötige Geselligkeit
ist natürlich auch gesorgt**

ANMELDUNG:
kontakt@skihasi.com
0172 / 79 27 10 9



804,-€

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

Unsere Partner





KURSPROGRAMM

- Dienstag Anreise bis 19 Uhr - Abendessen und Eröffnung mit Gruppeneinteilung
- Mittwoch **1. Tag**
10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr Aufwärmtraining, Feststellung des Leistungsstandes in der Gruppe, individuelle Trainingsaufgaben, erstes Techniktraining
14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr individuelles Techniktraining Ski und Gleitsicherheit, Cool Down-Dehnung
am Abend Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
- Donnerstag **2. Tag**
10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr Aufwärmtraining, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr individuelles Techniktraining - Vertiefung, Cool Down-Dehnung
am Abend Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde
- Freitag **3. Tag**
10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr Aufwärmtraining, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart Klassisch oder Skating
14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr Biathlonstaffel
am Abend Hüttenabend mit Musik und Tanz, Siegerehrung Biathlon
- Samstag **4. Tag**
10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr Aufwärmtraining, Techniktraining auf der Strecke im Skating- oder im Klassischen- Laufstil
14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr Techniktraining aller Gruppen, für sportliche Läufer: Berganstieg, steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten, Coll Down-Dehnung
am Abend Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
- Sonntag **5. Tag**
10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr Aufwärmtraining, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke
ab ca. 14⁰⁰ Uhr Verabschiedung und Abreise

Teilnehmerzahl min. 15 - max. 35 Personen
Nachmeldungen ab 30. September - Aufpreis von 30,00 Euro



Auf ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns freuen!