



EVA GEGENHEIMER & MARIA PAUL

SKATINGTECHNIK- LANGLAUFKURS

09.-11.01.2026 - Region Oberstdorf

ERLEBE DIE FASZINATION SKILANGLAUF UND SEI DABEI!

Neues Kurskonzept - jetzt noch flexibler, individueller & spezialisierter! Baue dir deinen passenden Kurs aus Basis- und Wahlmodulen, ganz nach deinen Bedürfnissen.

WERDE FIT. WERDE SKILANGLÄUFER.

Skilanglauf ist unsere Leidenschaft - und vielleicht bald auch deine! Wir wollen dir das ganz besondere XC-Skiing-Lebensgefühl näher bringen und dich zu einem dynamischen und ausdauernden Skater machen!

NEUES KURSKONZEPT.

Wir sind jetzt noch flexibler, individueller und spezialisierter. Trotzdem stehen für uns weiterhin wie gewohnt eine wertschätzende Kursatmosphäre und gute Gemeinschaft ganz oben an!



DEINE MODULE.

	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittags		Basismodul I	Basismodul II
Nachmittags	Anreise	Wahlmodul 2 Wahlmodul 3	Wahlmodul 4 Abschlussmodul
Abends	Wahlmodul 1		



Basismodule: Vermittlung der Basis-Skills sowie aller Skating-Teiltechniken, je 2,5 Std. (im Basis-Preis inklusive).

Wahlmodule: Vertiefung zu verschiedenen Themen je nach individuellem Interesse, je 1 Std. (zubuchbar).

DEIN INDIVIDUELLER LOIPENPLAN.

Im Laufe des Freitagnachmittags könnt ihr je nach persönlichem Zeitplan anreisen. Wir Trainerinnen werden am Freitagabend im Explorer Hotel gegen 18 Uhr zu Abend essen - gerne könnt ihr euch dazu gesellen. Nach dem Abendessen habt ihr die Möglichkeit eines von zwei Wahlmodulen zu buchen oder den Abend ohne Input entspannt ausklingen zu lassen.

Am Samstagvormittag findet für alle KursteilnehmerInnen das erste Basismodul statt, wo ihr in leistungshomogenen Gruppen in einer 2,5-stündigen Einheit die beiden Techniken 2:1 mit aktivem Armschwung und 1:1 erlernt. Nach einer Mittagspause habt ihr nachmittags die Möglichkeit bis zu zwei Wahlmodule (je 60 min) dazuzubuchen – je nachdem, wo ihr euch noch verbessern möchtet. Ihr dürft den Nachmittag aber auch zum selbständigen Langlaufen oder zur Regeneration nutzen. Falls ihr euch für eines der Wahlmodule „videobasierte Technikanalyse“ oder „Funktionelle Bewegungsanalyse“ entschieden habt, findet diese noch vor bzw. nach dem Abendessen statt. Gerne könnt ihr auch wieder im Explorer Hotel mit uns zu Abend essen.

Am Sonntagvormittag findet dann wieder für alle KursteilnehmerInnen das zweite Basismodul statt, in welchem die Techniken 2:1 am Berg, Diagonalskating und Abfahrt vermittelt werden. Auch hier gibt es nach der Mittagspause die Möglichkeit ein weiteres 1-stündiges Wahlmodul zu buchen. Abschließend findet für alle TeilnehmerInnen ein gemeinsames Modul statt.

DEIN INVEST.

- Der Preis für den Basiskurs beträgt 111 € (2 x 2,5 Stunden Basismodul vormittags plus 1 Stunde Abschlussmodul).
- Ein Wahlmodul (60 min) kostet zusätzlich je 30 €.
- Eine funktionelle Bewegungsanalyse mit Basisübungen (60 min) kostet 99 €. Die ausführlichere Variante 'plus' (90 min), bei der ihr eine noch größere Anzahl an Übungen mit nach Hause bekommt 145 €. Für genauere Infos: kontakt@mariapaul-training.de
- Zahlung per Rechnung nach Erhalt der Leistung.
- Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Kurspreis inklusive.

DEINE DATEN: 09.-11.01.2026

Kursregion: Ausgangsort für unser Kurswochenende ist Oberstdorf. Dort sind wir mit einer beschneiten Loipe und zahlreichen schneesicheren Langlaufspots innerhalb 30 min Fahrzeit verhältnismäßig schneesicher.

Unterkunft: Ihr könnt euch je nach euren Vorlieben eine Unterkunft in der Oberstdorfer Umgebung suchen oder euch wie wir bei [Explorer-Hotels.de](https://www.explorer-hotels.de) in Oberstdorf einbuchen.

DEINE WAHLMODULE.

Wahlmodul 1a: Bewegungsanalyse (plus) – videobasierte Analyse der funktionellen Bewegungsmuster, Aufdecken von muskulären Dysfunktionen und Dysbalancen. Übernimmt jeder Muskel seine spezifische Aufgabe? Woher kommen Überlastungen/Schmerzen/...? Erlernen von gezielten Übungen, um die Bewegungsmuster zu optimieren und muskuläre Defizite auszugleichen

Wahlmodul 1b: Vortrag “Frauenpower – Hormongesundheit & Sport” - wissenschaftlich fundierte Einblicke in die Zusammenhänge von Ernährung, Stress und Sport auf das weibliche Hormonsystem und den Menstruationszyklus

Wahlmodul 2a: Kräfte sparen durch eine gute Gleitposition: vertiefende Übungen für ein ökonomischeres Laufen durch längeres Gleiten

Wahlmodul 2b: 1:1 Technik - die Königsdisziplin: die Vorteile der 1:1 Technik in jedem Gelände einsetzen können, vom entspannten kräfteschonenden Gleiten bis hin zum Turboschritt im Endspurt

Wahlmodul 3a: individuelle Videoanalyse: Teil 1 (Loipe) Aufnahme von bis zu 2 Lauftechniken, Teil 2 (Explorer Hotel, abends) individuelle Auswertung der Technikvideos mit Übungsempfehlungen

Wahlmodul 3b: die letzten Kicks (Hüftstreckung, explosiver Abdruck): kleine Stellschrauben für noch mehr Dynamik.

Wahlmodul 4a: die richtige Technik je nach Gelände / flüssige Technikwechsel: begleitetes Laufen in wechselndem Gelände, um die unterschiedlichen Teiltechniken optimal anzuwenden und fließend zwischen den einzelnen Techniken wechseln zu können.

Wahlmodul 4b: sicherer & schneller Kurven und Abfahrten meistern: (in Abfahrten) Geschwindigkeit kontrollieren, Anhalten, Ausweichen, Kurven sicher meistern.



DEINE LEHRERINNEN.

Die beiden Schwestern Eva Gegenheimer und Maria Paul (ehem. Wettkampfläuferinnen, C-Trainer-Lizenz (DSV/ DSLV)) sowie erfahrene Langlauflehrerinnen leiten die Kurse.

In familiärer Atmosphäre stehen dabei neben dem hochklassigen sportlichen Aspekt auch immer ein schönes und geselliges Miteinander ganz oben an! Beide sind professionelle Sportwissenschaftlerinnen und kompetente Ansprechpartner zu jeglichen Fragen rund um das Thema Sport und Training.

DEINE ANMELDUNG.

Unter folgendem Link habt ihr die Möglichkeit euch einen der Plätze zu sichern. Da die Teilnehmerzahl für die Kurse und vor allem für die Wahlmodule begrenzt sind, lohnt es sich schnell zu sein:

➡ [Hier anmelden](#)

Wir freuen uns sehr darauf, mit dir/euch ein sportliches und geselliges Kurswochenende in der Region Oberstdorf zu erleben!

*Eure Maria Paul & Eva
Gegenheimer*



AGB

Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 12 Jahre, die gesundheitlich belastbar und eine gute körperliche Fitness aufweisen (Wintersporterfahrung hilfreich). Ist die Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen pro Kurs 1 Woche vor Kurstermin nicht erreicht, behält der Veranstalter sich vor den Kurs abzusagen.

Bei Schneemangel wird keine Ersatzveranstaltung angeboten.

Der Teilnehmer übernimmt das volle Risiko im Falle einer Verletzung (Personenschaden) und Materielschaden selbst (DAV bzw. DSV aktiv Skiversicherung wird empfohlen). Bei schlechten Witterungsbedingungen behält der Veranstalter sich Änderungen des Programmablaufes vor.

Picture credits © Gegenheimer bild