



DEINE TRAININGSZONE - EVA HÄRTER *MIT* MATHIAS
INNIGER (EHM. SCHWEIZER SKILANGLÄUFER)

SKATINGTECHNIK- KOMPAKTKURS (2 TAGE)

03.-05.02.2023 Tannheimer Tal

ERLEBE DIE FASZINATION SKILANGLAUF UND
SEI DABEI!

4 angeleitete Skating-Techniktrainingseinheiten in
Kleingruppen // Individuelle Videoanalyse // Vortragsabend //
Übernachtung mit Frühstück // uvm.

WERDE FIT. WERDE SKILANGLÄUFER.

Beim 2-tägigen Skatingtechnik-Kompaktkurs im Langlauf-Eldorado Tannheimer Tal kommt jeder auf seine Kosten, der die Skatingtechnik effektiv und kompakt erlernen möchte. Der Gruppenkurs ist sowohl auf Einsteiger, die von Grund auf neu in das Skaten einsteigen wollen, als auch auf fortgeschrittene Hobbyläufer und erfahrene Skater ausgerichtet.



Bei den 4 abwechslungsreichen Technikeinheiten (jeweils ca. 2,5h) werden schrittweise die Grundelemente der Skatingtechnik, sowie die einzelnen Teiltechniken (2:1; 2:1 mit aktivem Armschwung; 1:1; Abfahrt- und Bergtechnik) erlernt und durch viele Übungen perfektioniert.

Unser Ziel.

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!

DEIN LOIPENPLAN.

Der Kurs beginnt freitags mit dem Abendessen um 18:00 Uhr, worauf anschließend als erster möglicher Programmpunkt ein Vortrag zur Materialkunde im Skilanglauf folgt.

An den beiden folgenden Kurstagen starten wir jeweils morgens nach dem Frühstück mit den Technikeinheiten in leistungsgerechten Gruppen (etwa 7-10 Personen). Die Mittagspause erfolgt in einer loipennahen Gaststätte oder privat. Nach der zweiten Trainingseinheit bleibt am Nachmittag Zeit für Regenerationsmaßnahmen in der Unterkunft (Wellnessbereich etc.).

Am Samstagabend folgt nach dem Essen eine individuelle videobasierte Technikanalyse sowie im Anschluss die Möglichkeit zu trainingsbasierter oder materialtechnischer Beratung mit den beiden Lehrern und vielen guten Gesprächen.

Das Kursende ist am Sonntag gegen 16 Uhr geplant.

Für Langlaufeinsteiger besteht die Möglichkeit bei einem Händler vorort die gesamte Skatingausrüstung für das Wochenende zu mieten.

DEIN GEWINN.

- 4 angeleitete Techniktrainingseinheiten in Kleingruppen à 2-2,5h
- Individuelle Videoanalyse & Technikbesprechung, sowie bei Interesse Beratung zu individueller Trainingssteuerung & Fragen rund ums Material etc.
- Vortrag zu Materialkunde im Skilanglauf
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- Loipengebühr und Ortstaxe
- Gutschein: 20% Ermäßigung für eine Laktatleistungsdiagnostik (Rad oder Lauf) inkl. Trainingsberatung (Eva Härter, Tübingen/BL, www.deine-trainingszone.de)
- Gutschein: 20% auf individuelle Coachingangebote für Körper, Geist und Seele (Mathias Inniger, Zürich, www.fitplustrei.ch)

DEINE DATEN: 03. - 05.02.2023

Unterkunft: Alpengasthof Post in Schattwald (Tannheimer Tal), direkt an der Loipe (www.alpengasthof-post.at)

Inklusive: Übernachtung mit Frühstück sowie tolles Wellness-Angebot (finnische Sauna und Zirbensauna, Infrarotkabine, Ruheraum mit Teebuffet)

Preise:

Doppelzimmer (2 Personen) - first come first serve

Kategorie 1 (superior): 329 € pro Person

Kategorie 2 (komfort): 299€ pro Person

(Zimmerbelegung mit Wunschpartner oder anderem Teilnehmer)

DEINE LEHRER.

Eva Härter (DSV C-Trainerin, prof. Sportwissenschaftlerin, ehem. Wettkampfläuferin) leitet die inzwischen renommierten Kurse seit vielen Jahren gemeinsam mit ihrer Schwester. Dieses Jahr freut sie sich *Mathias Inniger* (ehem. schweizer Skilangläufer, Lifecoach, Psychologe i.A.) mit im Team zu haben. In gewohnt familiärer Atmosphäre stehen dabei neben dem hochklassigen sportlichen Aspekt auch immer ein geselliges Miteinander ganz oben an! Eva & Mathias bringen viel Erfahrung auf der Loipe mit und sind kompetente Ansprechpartner zu jeglichen Fragen rund um das Thema Sport, Training, Material & Co.





DEINE ANMELDUNG.

Anmeldung per Mail an*:

info@deine-trainingszone.de

*Die Anmeldung ist nach Eingang des Teilnehmerbetrages gültig (E-mail mit Kontodaten folgt auf Anmeldeanfrage).

Wir freuen uns sehr darauf, mit dir/euch ein sportliches und geselliges Kurswochenende im Tannheimer Tal zu erleben!

Eure *Eva Härter & Mathias Inniger*

AGB

Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 12 Jahre, die gesundheitlich belastbar und eine gute körperliche Fitness aufweisen (Wintersportterfahrung hilfreich). Ist die Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen pro Kurs 4 Wochen vor Kurstermin nicht erreicht, behält der Veranstalter sich vor den Kurs abzusagen. Der von den Teilnehmern bereits überwiesene Teilnehmerbetrag wird dann zurückerstattet, ausgenommen einer Bearbeitungsgebühr von 15€/p.P. .

Im Falle einer Stornierung innerhalb der letzten 4 Wochen vor Kurstermin von Seitens des Teilnehmers trägt der Teilnehmer die entstehenden Stornokosten (falls kein Teilnehmer nachrückt) sowie die Bearbeitungsgebühr selbst(siehe AGBH 2006, u.a. bis 7 Tage vor dem Anknunftstag 70 % vom gesamten Arrangementpreises; in der letzten 7 Tage vor dem Anknunftstag 90 % vom gesamten Arrangementpreis).

Bei Schneemangel wird eine Ersatzveranstaltung mit alternativen Trainingsformen angeboten (funktionelles Athletiktraining, Laufen mit Stöcken, ...). Bei Absage des Teilnehmers bleiben hier die entstehenden Stornokosten vom Teilnehmer selbst zu begleichen.

Der Teilnehmer übernimmt das volle Risiko im Falle einer Verletzung (Personenschaden) und Materielschaden selbst. Bei schlechte Witterungsbedingungen behält der Veranstalter sich Änderungen des Programmablaufes vor. Es gelten die zu der jeweiligen Reisezeit gültigen gesetzlichen Corona-Reisebedingungen und Hygienevorschriften.

Picture credits © Fischer Sports GmbH.