



EVA HÄRTER & MARIA PAUL

# SKATINGTECHNIK- KONPAKTKURSE

02.-04.02.2024 // 09.-11.02.2024 Tannheimer Tal

ERLEBE DIE FASZINATION SKILANGLAUF UND  
SEI DABEI!

4 angeleitete Skating-Techniktrainingseinheiten in  
Kleingruppen // Individuelle Videoanalyse // Praxisworkshop  
(ohne Ski) // Übernachtung mit Frühstück // Fondueabend uvm.

# WERDE FIT. WERDE SKILANGLÄUFER.

Bei den 2-tägigen Skating-technik-Kompaktkursen im Langlauf-Eldorado Tannheimer Tal kommt jeder auf seine Kosten, der die Skatingtechnik effektiv und kompakt erlernen möchte. Der Gruppenkurs ist sowohl auf Anfänger, 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 Uhr, worauf anschließend als erster Programmpunkt ein Praxisworkshop mit gezielten Übungen ohne Ski folgt.

An den beiden folgenden Kurstagen starten wir jeweils morgens nach dem Frühstück mit den Technikeinheiten in leistungsgerechten Gruppen (etwa 7-10 Personen). Neben zahlreichen Übungen und spielerischen Elementen beinhalten die Einheiten auch eine individuelle videobasierte Technikanalyse. Die Mittagspause erfolgt jeweils in einer loipennahen Gaststätte oder privat. Am Nachmittag bleibt Zeit für Regenerationsmaßnahmen in der Unterkunft (Wellnessbereich etc.). Bei einem besonderen gemeinsamen Fondueabend am Samstag bleibt zudem neben dem kulinarischen Genuss noch Zeit für fachlichen Austausch und viele gute Gespräche. 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 & Athletiktraining
- Praxisworkshop zu langlaufspezifischen Ergänzungsübungen
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- toller Fondueabend (wahlweise Käse oder Fleisch)
- Loipengebühr und Ortstaxe
- Gutschein: 20% Ermäßigung für eine Laktatleistungsdiagnostik (Rad oder Lauf) inkl. Trainingsberatung (Eva Härter, Tübingen/BL, [www.deine-trainingszone.de](http://www.deine-trainingszone.de))

# DEINE DATEN: 2.-4.2. ODER 9.-11.2.2024

Unterkunft: Alpengasthof Post in Schattwald (Tannheimer Tal)  
([www.alpengasthof-post.at](http://www.alpengasthof-post.at))

**Inklusive:** Übernachtung mit Frühstück, 1 Abendessen (Fondueabend)  
sowie tolles Wellness-Angebot (finnische Sauna und Zirbensauna,  
Infrarotkabine, Ruheraum mit Teebuffet)

Preise:

Doppelzimmer (2 Personen) - first come first serve

Kategorie 1 (nice price): 355 € pro Person

Kategorie 2 (komfort): 370€ pro Person

(Zimmerbelegung mit Wunschpartner/in oder anderer/m Teilnehmer/in)

## DEINE LEHRERINNEN.

Die beiden Schwestern Eva Härter und Maria Paul (ehem. Wettkampfläuferinnen, C-Trainer-Lizenz (DSV/DSL)) 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.

Anmeldung per Mail an\*:  
[info@deine-trainingszone.de](mailto:info@deine-trainingszone.de)

\*Die Anmeldung ist nach Eingang des Teilnehmerbetrages gültig (E-mail mit Kontodaten folgt auf Anmeldeanfrage). Bitte Kurstermin 1 (2.-4.2.) oder 2 (9.-11.2.24) angeben.

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

*Eure Maria Paul & Eva Härter*

## AGB

Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 12 Jahre, die gesundheitlich belastbar und eine gute körperliche Fitness aufweisen (Wintersportenerfahrung 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 Ankestag 70 % vom gesamten Arrangementpreis; in der letzten 7 Tage vor dem Ankestag 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 (DAV bzw. DSV aktiv Skiversicherung wird empfohlen). 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 © Gegenheimer bild