



MARIA PAUL & EVA GEGENHEIMER

SKATINGTECHNIK- KOMPAKTKURS

29.-31.01.2027 - Region Oberstdorf

ERLEBE DIE FASZINATION SKILANGLAUF UND SEI DABEI!

4 angeleitete Skatingtechnike-Einheiten in Kleingruppen // Vortragsabend // Workout "Funktionelles Training" // uvm.

WERDE FIT. WERDE SKILANGLÄUFER.

Bei den Kursen in der Langlaufregion Oberstdorf kommt jeder auf seine Kosten, der die Skating-Technik in der Gruppen effektiv erlernen möchte. Die Kurse sind sowohl auf Einsteiger als auch auf fortgeschrittene Hobbyläufer und erfahrene Skater ausgerichtet.



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

Unser Ziel: dich zum dynamischen und ausdauernden Skater zu machen.

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. Offizieller Beginn ist um 19:30 Uhr im Seminarraum im Explorer Hotel Oberstdorf. Dort erhaltet ihr alle wichtigen Infos fürs Wochenende und habt die Möglichkeit euch bei einem funktionellen Workout auf das Wochenende einzustimmen.

An den beiden 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. Nach der zweiten Trainingseinheit bleibt am Nachmittag Zeit für Regeneration in der Unterkunft (Wellnessbereich etc.). Samstagabend folgt nach dem Essen ein Vortrag zum Thema "Effektives Ausdauertraining" und es bleibt Zeit für viele gute Gespräche. Das Kursende ist am Sonntag gegen 16 Uhr geplant.

DEIN GEWINN.

- 4 angeleitete Techniktrainingseinheiten in Kleingruppen à 2-2,5h
- *Funktionelles Workout* (Mobility, Koordination, Kräftigung)
- Vortrag "*Effektives Ausdauertraining*"

DIE DETAILS

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://explorer-hotels.de) in Oberstdorf einbuchen.

Preis: 190€ pro Person

DEINE LEHRERINNEN.

Die beiden Schwestern *Eva Gegenheimer* und *Maria Paul* (beide 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 oben an!

Eva und Maria sind professionelle Sportwissenschaftlerinnen & kompetente Ansprechpartnerinnen 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 den Kurs begrenzt ist, lohnt es sich schnell zu sein. Die Anmeldung gilt als verbindlich, sobald die Kursgebühr von dir bezahlt wurde.



[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

AGBs

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 12 Jahren, die über eine ausreichende körperliche Belastbarkeit und Fitness verfügen, um die im Rahmen des Kurses vorgesehenen sportlichen Aktivitäten sicher ausüben zu können. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind verpflichtet, den Veranstalter über gesundheitliche Einschränkungen oder Beschwerden zu informieren, sofern diese für die Teilnahme relevant sein können.

Stornierung durch den Teilnehmer

Bei einer kurzfristigen Stornierung durch den Teilnehmer können Stornokosten entstehen. Diese sind vom Teilnehmer zu tragen, soweit sie aufgrund der jeweiligen Stornierungsbedingungen anfallen.

Wir empfehlen, sich bei Bedarf eigenständig über den Abschluss einer Reiserücktritts- bzw. Kurs- oder Seminarrücktrittsversicherung zu informieren, die entsprechende Stornokosten abdecken kann.

Schneemangel und witterungsbedingte Änderungen

Bei ungünstigen oder sich verändernden Witterungs- und Schneebedingungen behält sich der Veranstalter vor, den Programmablauf anzupassen, einzelne Inhalte zu ändern oder durch geeignete Alternativen zu ersetzen. Die Sicherheit der Teilnehmer steht hierbei an erster Stelle. Sollte aufgrund von Schneemangel die Durchführung des geplanten Skatingkurses nicht möglich sein, wird nach Möglichkeit eine Ersatzveranstaltung mit alternativen Trainingsformen angeboten. Hierzu können beispielsweise funktionelles Athletiktraining, Nordic Walking bzw. Laufen mit Stöcken oder sportwissenschaftliche Vorträge gehören.

Haftung

Die Teilnahme am Skatingkurs sowie an den angebotenen alternativen Trainingsformen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Personen- oder Sachschäden haftet der Veranstalter nach den gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftung für Schäden, die durch eigenes schuldhaftes Verhalten des Teilnehmers entstehen, bleibt beim Teilnehmer.

Den Anweisungen der Kursleitung ist insbesondere aus Sicherheitsgründen Folge zu leisten. Die Teilnehmer sind verpflichtet, ihre eigenen Fähigkeiten und ihre körperliche Belastbarkeit realistisch einzuschätzen und bei gesundheitlichen Beschwerden die Kursleitung zu informieren.