



DEINE TRAININGSZONE - EVA HÄRTER (DSV C-TRAINERIN, ERF. LANGLAUFLEHRERIN, PROF. SPORTWISSENSCHAFTLERIN)

SKATINGTECHNIK- KURSCAMP (4 TAGE)

09.-12.02.2023 Tannheimer Tal

ERLEBE DIE FASZINATION SKILANGLAUF UND SEI
DABEI!

4 angeleitete Techniktrainingseinheiten in Kleingruppen // 4
lauforientierte Einheiten // individuelle Videoanalyse // angeleitete
Regenerationseinheiten & Workshops // Übernachtung mit Frühstück
// uvm.

WERDE FIT. WERDE SKILANGLÄUFER.

Beim 4-tägigen Skatingtechnik-Kurscamp im Langlauf-Eldorado Tannheimer Tal kommt jeder auf seine Kosten, der seine Skating-Technik weiter optimieren und 4 Tage auf den untersch. Streckenabschnitten im Tannheimer Tal genießen möchte. Der Gruppenkurs ist dabei auf Hobbyskater und fortg. Läufer ausgerichtet, die bereits einige Erfahrung beim Skaten gesammelt haben (10 km durchhalten).



An den 4 Tagen werden jeweils vormittags in Technikeinheiten (jeweils ca. 2,5h) die Grundelemente der Skating-technik sowie die einzelnen Teiltechniken (2:1; 2:1 mit aktivem Armschwung; 1:1; Abfahrt- und Bergtechniken) aufgefrischt und durch viele Übungen perfektioniert.

Nachmittags nehmen wir unterschiedliche Strecken des Tannheimer Tals unter die Ski und Stöcke und regenerieren danach ausgiebig.

Dein Ziel.

Du möchtest zu einem dynamischeren & ausdauernderen Skater werden? Sei dabei!

DEIN LOIPENPLAN.

Der Kurs beginnt donnerstags um 10:30 Uhr mit der ersten technikorientierten Einheit direkt an der Loipe. Die Mittagspause erfolgt täglich in einer loipennahen Gaststätte oder privat. Nach der zweiten eher laforientierten Einheit (unterschiedlicher Umfang) folgt nachmittags der regenerative Teil in der Unterkunft (z.T. mit angebotenen Workshops, Wellnessbereich etc.).

Nach dem Abendessen, welches im hausinternen Restaurant wahrgenommen werden kann, gibt es an den unterschiedlichen Kurstagen die weitere Option an angeleiteten sportwissenschaftlichen Workshops, einer videobasierten Technikanalyse und/oder einer sportwissenschaftlichen Beratung teilzunehmen sowie natürlich Zeit für viele gute Gespräche mit den anderen Kursteilnehmern. Das Kursende ist am Sonntag gegen 16 Uhr geplant.

DEIN GEWINN.

- 4 angeleitete Techniktrainingseinheiten in Kleingruppen à 2-2,5h
- 4 angeleitete Lafeinheiten auf unterschiedlichen Strecken im Tannheimer Tal
- Individuelle Videoanalyse & Technikbesprechung, sowie bei Interesse Beratung zu Fragen rund um Sport & Training
- Angeleitete regenerative Workshops (Dehnung/Yoga, Entspannungstechniken)
- Sportwissenschaftlicher Vortrag
- 3 Übernachtungen mit Frühstück
- Loipengebühr und Ortstaxe
- Gutschein: 20% Ermäßigung für eine Laktatleistungsdiagnostik (Rad oder Lauf) inkl. Trainingsberatung (Eva Härter, Tübingen/Balingen, www.deine-trainingszone.de)

DEINE DATEN: 09. - 12.02.2023

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): 575€ pro Person

Kategorie 2 (komfort): 530€ pro Person

(Zimmerbelegung mit Wunschpartner oder anderem Teilnehmer)

DEINE LEHRERIN.

Eva Härter (DSV C-Trainerin, ehem. Wettkampfläuferin, prof. Sportwissenschaftlerin) leitet seit vielen Jahren gemeinsam mit ihrer Schwester die inzwischen renommierten unterschiedlichen Langlaufkursangebote. Dieses Jahr bietet sie die Campversion für fortgeschrittene Läufer wieder an, worauf sie sich schon sehr freut!

In gewohnter familiärer Atmosphäre stehen dabei neben dem hochklassigen sportlichen Aspekt auch immer ein geselliges Miteinander ganz oben an! Eva ist erfahrene Langlauflehrerin und kompetente Ansprechpartnerin zu jeglichen Fragen rund um Sport, Training & 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).

Ich freue mich sehr darauf, mit dir/euch ein sportliches und geselliges Kurscamp im Tannheimer Tal zu erleben!

Eure *Eva Härter*

AGB

Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 12 Jahre, die gesundheitlich belastbar und eine gute körperliche Fitness aufweisen (Wintersportserfahrung hilfreich). Ist die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen 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 Ankunstag 70 % vom gesamten Arrangementpreises; in der letzten 7 Tage vor dem Ankunstag 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.