

Aktuelle Kursinformationen (z.B. Terminverschiebungen) finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.asv-waldburg.de/ski/langlaufen

sowie im Gemeindeblatt und in der SZ Ravensburg.

Individualkurse können gerne nach Absprache an weiteren Terminen vereinbart werden

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

langlaufkurs@web.de

Gerne nehmen wir Voranmeldungen per Mail entgegen und informieren Sie aktuell über laufende Kurse.

Trainerteam der ASV Langlaufabteilung:

Elisabeth Krügel

Nordic-Trainerin B-Lizenz (Skating, Classic, Snowshoeing, Walking)

07529 / 913000

Ulla Hauser

Nordic-Trainerin (Skating, Classic)

07529 / 7535

Dieter Moser

Nordic-Trainer C-Lizenz (Skating, Classic, Snowshoeing)

07529 / 911260

Norbert Späth

Nordic-Trainer (Skating)

07529 / 2324

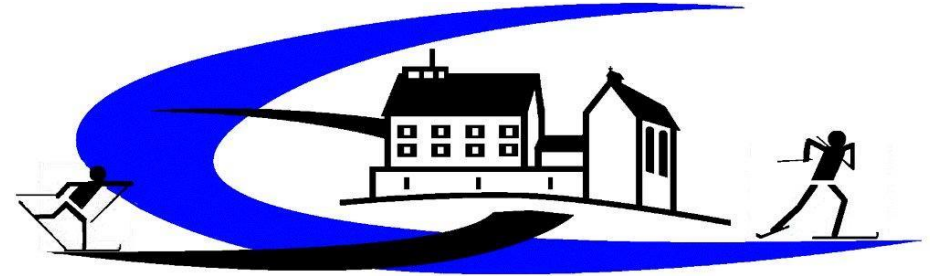
Marion Klugger

Nordic-Trainer (Skating)

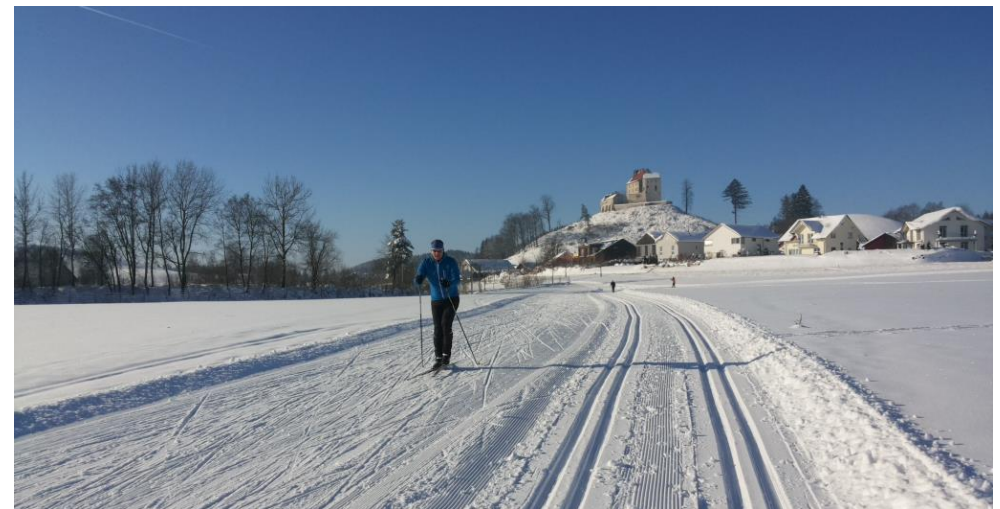
0751/6525625

Mathilde Krügel

Kinder- und Jugendkurse (Skating)



Langlaufkurse in Waldburg 2016 / 2017



Wollen Sie genussvoll durch die verschneite Waldburger Winterlandschaft gleiten und wandern? Wollen Sie im Winter auf gesunde Weise im Schnee Ihren Körper trainieren?

Lassen Sie sich fachgerecht von qualifizierten Skitrainern und Übungsleiter des Deutschen Skiverbands durch die Skiabteilung des ASV-Waldburg anleiten.

Skilanglauf Skating, Diagonal, Cruising und Schneeschuhlaufen

Skating-Einsteiger

Erste Schritte
Techniken
Korrekte Gewichtsverlagerung
Richtiger Abdruck über die Skikante
Korrektur Stockeinsatz

Skating-Fortgeschrittene

Rhythmischer Wechsel aus Abdruck und Gleiten
Anpassen der Technik an das Gelände
Dynamischer Wechsel der Führungsseite
Aufstieg und Abfahrt
Geländeangepasstes Fahren
Individuelle Verbesserung u.v.m

Diagonal für Einsteiger

Einführung in die Lauftechnik
Erarbeitung des Bewegungsmusters mit und ohne Ski
Bremstechnik
Rhythmischer Wechsel von Abdruck und Gleiten
Anpassen des Diagonalschritts an das Gelände
Aufstieg- und Abfahrtstechniken
Doppelstocktechnik
Dynamischer Spurwechsel u.v.m.
Richtiger Stockeinsatz

Skating für Kinder

spielerisches Erlernen verschiedener Techniken

Schneeschuhlaufen

Grundlagen, Tourenplanung, Lauftechnik

Für die folgenden Termine sind Kurse geplant:

Mittwoch, 28.12.2016

13:00 – 15:30 Uhr Skating Einsteiger / Skating Fortgeschrittene

Donnerstag, 29.12.2016

09:30 – 12:00 Uhr Skating Einsteiger / Classic Einsteiger

13:00 – 15:30 Uhr Skating Einsteiger / Skating Fortgeschrittene

Freitag, 30.12.2016

09:30 – 12:00 Uhr Skating Einsteiger / Classic Einsteiger

13:00 – 15:30 Uhr Skating Einsteiger / Skating Fortgeschrittene

Bei Interesse an einem der oben genannten Termine bitten wir um eine Anmeldung. Sollte einer der Termine mangels Teilnehmer nicht zustande kommen, versuchen wir die Kursteilnehmer an einem Termin zu bündeln.

Am Wochenende **07./08.01.2017** werden die oben genannten Kurse wiederholt, sollten diese aufgrund der Schnee/Wetterlage nicht zustande kommen.

Wir behalten uns vor, die Kurse an einem alternativen Ort im nahen Allgäu durchzuführen, sollte die Schneelage im Langlaufgebiet Waldburg/Vogt nicht ausreichend sein.

Als ergänzendes Angebot zu den Skikursen unserer Skiabteilung bieten wir parallel zu den Skikursen Langlaufkurse im Skigebiet Hochhäderich an

Samstag 14.01.2017

09:30 - 12:00 Uhr Skating Einsteiger / Classic Einsteiger

13:00 – 15:30 Uhr Skating Einsteiger / Skating Fortgeschrittene

Sollte ein grundsätzliches Interesse an einem Kurs bestehen, aber die oben genannten Termine nicht passen, bitte eine Mail an

langlaufkurs@web.de

senden mit der Angabe welcher Kurs gewünscht ist (Classic oder Skating, Einsteiger oder Fortgeschrittene). Wir informieren Sie dann über das aktuelle Kursangebot per Mail.

Kursgebühren:

Die erste Kurseinheit am Tag kostet 20,-€ (ASV-Mitglieder 15,-€), die zweite

Kurseinheit am gleichen Tag kostet dann nochmals 10,-€ zusätzlich, also

insgesamt 30,-€ (ASV-Mitglieder 25,-€)