

# Workshop Skating 2

2 Tage Langlauf Techniktraining Skating Fortgeschritten



## Skatingcamp Fortgeschritten Level 2

Für alle, die schon regelmäßig in der Skatingtechnik unterwegs sind und mit Videoanalyse ihre Technik verbessern möchten.

Skating lebt von einer optimalen Technik. Nur so kann dieser Sport mühelos, dynamisch und lustvoll ausgeübt werden.

Unsere DSV Techniktrainer analysieren deinen Laufstil und verbessern deine Technik. Mit Hilfe der Videoanalyse kannst du auch Kleinigkeiten sehr schnell verbessern und hast mit mehr Technik mehr Spaß.

### Programmablauf:

Treffpunkt: Fr. 10:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Fr:	10:00 Uhr	Grundtechnik Skaten
	13:00 Uhr	Mittagessen
	14:00 Uhr	Fortgeschrittene Technik Skaten
	17:00 Uhr	Videoanalyse
	18:00 Uhr	Ausrüstungs- und Wachsvortrag
	20:00 Uhr	Pastaabend
Sa.:	10:00 Uhr	Fortgeschrittene Technik Skaten
	13:00 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr	Fortgeschrittene Technik Skaten
	17:00 Uhr	Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten!

Bei Schneemangel im Ort kann auf Höhenloipen in der Nähe ausgewichen werden (zzgl. Transferkosten)

## Skatingcamp

16.- 17. Dezember 2011

13.- 14. Januar 2012

3.- 4. Februar 2012

24.- 25. Februar 2012

### Ausrüstung: winterfeste Sportkleidung

Leistungen:

- 1 x Ü/F am Standort Inzell
- 2 Tage Technikschiulung mit Trainer
- Videoaufnahmen mit Technikanalyse
- 2 x Mittagessen (inkl. Tischgetränke)
- 1 x Abendessen (Getränke extra)
- Ausrüstungs- und Wachsworkshop
- Energiepaket und Trinkflaschenservice
- Mountain Aktiv Trinkflasche

### Preis pro Pers. im DZ € 227.-

Leistungen ohne Übernachtung € 192.-

EZ Zuschlag € 10.-

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Optionen: Zusatznacht Inzell, Fitnesscheck, Massage

### Konditionslevel



### Techniklevel

