

Exklusives Angebot nur für FSC-Mitglieder!

Skatingkurs – Ski Nordisch

Das Training ist für Interessierte ab ca. 14 Jahren gedacht und sowohl für denjenigen geeignet, der erste Schritte auf dem Skating-Ski unternehmen möchte, als auch für denjenigen, der seine Technik auffrischen will. An 3 Wochenenden im Januar 2018 werden alle grundlegenden Technikformen (z.B. Skating 1:1, Skating 2:1, ...) erklärt und abhängig von Geländeform und Wetter geübt, dabei wird an jedem Skitag ein anderer Schwerpunkt gesetzt. Gleichzeitig möchte ich die Gelegenheit nutzen und verschiedene Skigebiete vorstellen.

Ich bin 51 Jahre alt und stehe seit früher Kindheit auf den Ski. Ich liebe es, selber durch verschneite Winterlandschaften zu laufen und Kindern und Erwachsenen das Langlaufen beizubringen. Gelegentlich starte ich bei Volksläufen, in diesem Winter z.B. beim Engadiner Skimarathon in St. Moritz.

Meine Ausbildung:
Übungsleiter C Breitensport Kinder/ Jugendliche
Trainer C Triathlon
Übungsleiter B Prävention (Profil Herz/Kreislauf)
derzeit Ausbildung zum Trainer C Nordic

Wichtiger Hinweis

Falls jemand Skiausrüstung braucht, benötige ich rechtzeitig eine Info. In diesem Fall müssen wir ein Skigebiet auswählen, in dem es einen auch Skiverleih gibt.

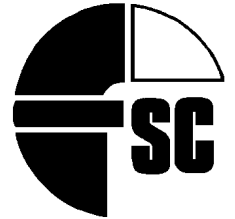


Termine: Samstag, 13.01.2018
Samstag, 20.01.2018
Samstag, 27.01.2018

Treffpunkt: **8:00 Uhr**, in der Sackgasse der Hauptstelle der Raiffeisenbank München Süd eG, Liesl-Karlstadt-Str. 28, 81476 München, dort kann man auch Autos ganztags abstellen

Rückkehr: ca. **17:30 Uhr** (abhängig vom Skigebiet, Schneelage und Wetter).

Wenn möglich, sollten wir Fahrgemeinschaften bilden.



Der Kurs findet nur bei einer Teilnehmerzahl >7 Personen statt, die verbindliche Anmeldung schickst Du bitte bis spätestens Donnerstag vor dem jeweiligen Termin an: hans-trainer@t-online.de. Rückfragen an Hans unter: 089 8127676 oder Mobil 0163 2342459.

Noch einige wichtige organisatorische Informationen:

- 1) Die Teilnahme ist aus versicherungstechnischen Gründen auf die FSC-Mitglieder beschränkt
- 2) Bitte bei der Anmeldung unbedingt die Mobil-Nr. angeben zwecks gegenseitiger Erreichbarkeit und organisatorischer Abstimmung
- 3) Die Skatingkurse werden für FSC-Mitglieder kostenfrei angeboten. Daher müssen wir das Prinzip der Wirtschaftlichkeit einhalten und geben daher eine Mindestteilnehmeranzahl vor. Bei Absage oder Nichterscheinen trotz verbindlicher Anmeldung wird der FSC daher einen Kostenbeitrag von € 20,-- in Rechnung stellen.

Allgemeiner Hinweis:

Skilanglauf ist nachweislich eine gesundheitsfördernde Bewegungsart mit äußerst geringem Verletzungsrisiko. Dennoch können gerade bei eingeschränktem Gesundheitszustand oder auch schlechter (z.B. vereister) Unterlage körperliche Schäden und Verletzungen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen und grundsätzlich ab dem 35. Lebensjahr ist vor Aufnahme eines körperlichen Trainings eine (sport-)ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Bei Vorerkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Herzinsuffizienz etc.), Stoffwechselstörungen (Diabetes etc.), Muskel- und Skeletterkrankungen (Arthrosen etc.) ist grundsätzlich die ärztliche Zustimmung zum Training einzuholen.