



Abteilung: SPORT

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann

22.01.2013

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: Skifahren unter den Gesichtspunkten: Sicherheit, Spaß und Ergonomie

Sehr geehrte Damen und Herren,

Skipisten werden immer voller und mit Kunstschnee immer glatter.

Es gibt Möglichkeiten einen Skitag optimal vorzubereiten und zu gestalten.

Material, Sicherheit, Spaß und Ergonomie sollten immer im Vordergrund stehen, um eine notwendige Erholung in der Freizeit zu erreichen und möglichst auch Verletzungen zu vermeiden.

Dieser Skitag vermittelt:

- bewusste Vorbereitung, Ausrüstung und Planung des Skifahrens
- Sicherheit und Spaß soll im Vordergrund stehen
- Anwendung von Schontechniken in der Carving-Technik bei unterschiedlichen Hangneigungen und Schneebeschaffenheiten nach den neuesten Grundlagen der Skilehrpläne des Deutschen Skilehrerverbandes
- Sicherheitstechnik: schnelles ausweichen und bremsen, Falltechnik
- individuelle Situations- und Korrekturhinweise
- Hinweise für eine optimale Geräteausrüstung
- Möglichkeit für Hinweise einer Skipräparation (Servicehinweise – separater Termin, wenn gewünscht)



Gruppeneinteilung:

Um möglichst eine homogene Skigruppe zu bekommen werden 2 Leistungsgruppen angeboten mit je max. 8 Personen pro Gruppe (bitte möglichst mit Helm und Carving-Ski):

Gruppe-Samstag, 16.02.2013 – gemütliche Gruppe (blaue und rote Pisten)

Treffpunkt 08:30 Uhr – Skigebiet Balderschwang an der Kasse – Kursende ca. 15:00 Uhr:
paralleles Basisschwingen und leichte Umsteigetechnik

Gruppe-Sonntag, 17.02.2013 – sportliche Gruppe (alle Pisten)

Treffpunkt 08:30 Uhr – Nebelhorn am Eingang Parkplatz zur Kasse – Kursende ca. 15:00 Uhr:
sportliches Carven (Kante), verschiedene Schwungvariationen und Geschwindigkeiten

Kurzfristige Änderungen des Skigebiets wegen Witterung – wird vorher bekannt gegeben.

Kurspreis: 20,-- € pro Person und Tag, für **Nichtmitglieder 25,-- €** zzgl. Kosten für die Tageskarte
Für die Skigebiete gibt es ermäßigte Skikarten beim Personalrat – bitte anfordern

Anmeldung: verbindlich bis Mittwoch, den 13.02.2013 in S-Event

Bei entsprechender Nachfrage sind auch weitere Termine möglich.

Bei Interesse für einen Termin für Skipräparation bitte Mail an die Sportgemeinschaft, Horst Baumann

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden.
Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.

Freundliche Grüße

Horst Baumann
Staatl. geprüfter Skilehrer