



Anmeldung zu den Skikursen 2024

Nur für Mitglieder der Ski- und Wanderabteilung



Skikurs: 05.-06.01. + 13.-14.01.2024
(Ersatztermin 20.-21.01.2024)

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (immer erreichbar): _____

E-Mail: _____

Skikurse: (Bitte Ihre Auswahl ankreuzen!)

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Voraussetzungen	Keine – Lust auf den Skisport	Sicheres Gleiten und Bremsen, Erste Kurven; Sichere Nutzung von Liftanlagen	Ab 9 Jahren: Sicheres Abfahren auf leichten und mittelschweren Pisten mit den ersten parallelen Kurven	Ab 12 Jahren Sicheres paralleles Kurvenfahren	Situationsangepasstes sportliches, rhythmisches Kurvenfahren
Trainingsinhalt	Ausrüstung kennenlernen; Aufsteigen, stabile Grundposition, Bewegung in der Ebene und blauen Pisten, Erste Kurven, Bremsen	Parallele Schrägfahrten, Kurvenfahren in paralleler Skistellung, Tempoerhöhung, Stockeinsatz, Steigerung der Hangneigung und Pistenlänge	Grundmerkmale des hochwertigen Kurvenfahrens, Stabile und sichere Position, Paralleles Fahren mit variablen Kurvenradien (Kurze und mittlere Radien)	Vertiefung der Grundmerkmale des hochwertigen Kurvenfahrens, schnelles, sicheres und sportliches Fahren, Beherrschen von harten und steilen Pisten, Buckelpisten	Grundposition am Ski für hochwertigen Kurvenfahren Trainingsformen für kurze und mittlere, sportliche Radien für hochwertiges Kurvenfahren
Ziele	Sicheres Gleiten und Bremsen, Erste Kurven; Sichere Nutzung von Liftanlagen	Sicheres Abfahren auf leichten und mittelschweren Pisten mit den ersten parallelen Kurven	Sicheres paralleles Kurvenfahren	Situationsangepasstes sportliches, rhythmisches Kurvenfahren	Technisch hochwertige kurze und mittlere Kurven



Erwachsene Kinder

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5



Teilnehmerzahl: Pro Kurs mind. 4 Teilnehmer

Kursgebühren:

Skipass:

4 Tage Skikurs Level 1

129,00 EUR

+36,00 EUR

- incl. 4x Busfahrt, 4x Mittagessen mit Getränk

4 Tage Skikurs Level 2-4 (bis 17 Jahre)

129,00 EUR

+76,00 EUR

- incl. 4x Busfahrt, 4x Mittagessen mit Getränk

4 Tage Skikurs Erwachsene (ab 18 Jahre)

149,00 EUR

+100,00 EUR

- incl. 4x Busfahrt, 4x Mittagessen mit Getränk

zu zahlender Betrag:

Kind Level 1

165,00 EUR

Kind (bis 15 Jahren) Level 2-5

205,00 EUR

Erwachsene

249,00 EUR

Teilnehmer/ Kind fährt mit dem Skibus

ja

nein

Eine Anmeldung ist nur für den kompletten 4-Tages-Skikurs möglich.

Alle Teilnehmer / Kinder, die nicht im Skibus mit nach Hause fahren oder die Gruppe verlassen, müssen unbedingt beim zuständigen Skilehrer abgemeldet werden. Treffpunkt ist morgens sowie nachmittags immer am Skibus.



Merkblatt zum Skikurs- Bitte beachten



Liebe Skikursteilnehmer,

Euer Wohlbefinden und Sicherheit liegen uns sehr am Herzen! Zu Skikursbeginn erleben wir immer wieder die tollsten Sachen. Darum hier unsere Bitte an Euch mit einigen Tipps die Grundvoraussetzung für ein sicheres Skifahren sind und vor jeder Skisaison überprüft werden sollten.

✓ **Skibindung funktionstüchtig?**

Kinder wachsen sehr schnell, Gewicht und Körpergröße sind für die Einstellung sehr entscheidend. Darum vor jedem Winter überprüfen lassen!

✓ **Ski gewachst und Kanten geschliffen?**

Nur ein gut präparierter Ski lässt sich leicht drehen und bereitet mit einem guten Kantengriff Freude! Je nach Schneelage verliert der Skibelag nach ca. 3 Skitagen seine Wachsschicht. Bei schwarzen Graphitbelägen gut zu erkennen, wenn er im Bindungsbereich bereits weiße Stellen hat.

✓ **Skistöcke lang genug?**

Oft sind Skistöcke zu kurz, es können Haltungsschäden auftreten!

✓ **Skistiefel in der richtigen Größe?**

Ein Skistiefel sollte gut passen. Er überträgt alle Bewegungen des Körpers an den Ski. Man sollte dabei auch nicht vergessen, dass der Fuß den ganzen Tag in dieser Form des Skistiefels verbringt!

✓ **Skibekleidung vollständig?**

Beim Skifahren gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung! Gute Kleidung hält auch Schnee und Kälte stand. Ersatzhandschuhe und Mütze sollten immer dabei sein, sie werden als erste nass. Stirnband oder Schal sind bei Schneeschauer schlechte Kopfbedeckungen!

✓ **Skiausrüstung beschriftet?**

Bitte die Skiausrüstung unbedingt beschriften, sie vermeiden dabei ein Vertauschen der oft gleichen Ausrüstungsteile.

✓ **Skihelm?**

Sicherheit und Gesundheit sollten oberstes Gebot sein. Ein Helm schützt den Kopf bei Stürzen und auch vor Kälte optimal! Bei uns im Skikurs herrscht für Kinder Helmpflicht.

✓ **Empfehlung**

Sollten sie Fragen zur Ausrüstung haben oder sollte Bedarf an Ausrüstung bestehen, dann sind sie bei „Das Sporthaus Goldhacker“ im Gewerbepark C74, 93059 Regensburg als kompetenten Partner gut beraten. Tel. 0941-4613006