

SKATING – PERFORMANCE DAYS

11./12.-14. Januar 2024 im Goms

... auf die Details kommt es an!

3 Tage mit theoretischen Inputreferaten und praktischer Umsetzung auf der Loipe

Agenda (provisorisch)

- ☐ **Freitag: 10:30 Uhr: WELCOME** (vor Hotel Glocke)
LL-Unterricht, Videoanalyse, Referat (Ernährungswissenschaft), Yoga
- ☐ **Samstag:** Referat (Trainingslehre), LL-Unterricht, Special-Event, Videoanalyse, Yoga
- ☐ **Sonntag:** Referat (Bewegungslehre), LL-Unterricht, Videoanalyse, **15:00 Uhr: FAREWELL**

Angebot

- ✓ **3 Übernachtungen mit Halbpension (Do. 11.01 – So 14.01.2024)**
- ✓ **3 x 2h Langlaufunterricht inkl. Videoanalyse**
- ✓ **2 x 1h Yoga**

Hotel/Ort

- Hotel Glocke, 3998 Reckingen (inkl. SPA & Sauna)
- Individuelle Unterkunft und Anreise erst am Freitag ebenfalls möglich

Personelles

- Leitung: Mathias Hischier | Matthias Imsand
- Yoga: Beatrix Bucher
- Referenten: Denise Wenger | Arnold Marcel

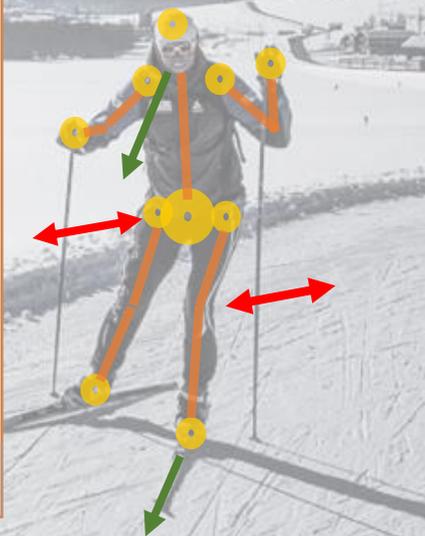
Preise

(pro Person)

- Doppelzimmer HP: **CHF 1090***
 - Einzelzimmer HP: CHF 1370*
 - ohne Hotel HP: **CHF 615***
- * exkl. Loipenpass, Mietmaterial, Mittagessen, Getränke, Kurtaxe

Anmeldung

Mobile: 078 772 70 64;
Email: matthias@imsand.me oder info@mathias-hischier.ch



Als Fortgeschrittener oder Könnlerin feilst du in Kleingruppen und mittels individueller Video-Analysen an deiner Technik. Neuste Erkenntnisse aus Ernährungs-, Bewegungs-, und Trainingswissenschaft werden dir in Form von Inputreferaten, zwischen den praktischen Einheiten und den Mahlzeiten, präsentiert.

Unsere diplomierten Lehrer der Langlaufschule Mathias Hischier und unsere fachkompetenten Referentinnen helfen dir deine Laufökonomie nachhaltig und zielorientiert zu optimieren. Sei es als Vorbereitung für den nächsten Wettkampf oder als persönliche Weiterentwicklung – jede und jeder wird auf seine Kosten kommen.

Zur Entspannung regenerierst du im Eisbad, lockerst deine Muskeln in der Sauna oder dehnt deine Faszien beim Yoga.