

PERFORMANCE DAYS

Mehrtageskurs für ambitionierte Sportler:innen



24.-26.
JAN
2025

GANZHEITLICHER TRAININGSANSATZ FÜR ENTHUSIAST:INNEN

Du treibst regelmässig Sport und möchtest deine Skating Performance auf ein nächstes Level bringen? Egal ob Quereinsteiger:in oder erfahrene Langläufer:in, mittels Technik- und Ausdauertraining, Videoanalysen und theoretischen Inputreferaten machst du in Kleingruppen rasche Fortschritte. Für die optimale Erholung zwischen den Sessions haben wir Yoga und weitere Spezialitäten im Programm.

info@mathias-hischer.ch - mathias-hischer.ch - 079 342 68 47

PERFORMANCE DAYS

24. bis 26. Januar 2025

Unsere professionellen Lehrpersonen und Referent:innen helfen dir, deine Skating Performance nachhaltig zu verbessern.

Voraussetzungen

- Mindestens 2-3 Tage Skating-Erfahrung (individuelle Vorkurse möglich)
- Gute Fitness
- Motivation, Neues zu lernen (praktisch und theoretisch)

Programm

Freitag: 10:30 Uhr: WELCOME im Nordischen Zentrum Goms
Skating-Unterricht, Videoanalyse, Referat (Ernährungswissenschaft), Yoga

Samstag: Referat (Trainingslehre), Skating-Unterricht, Special-Event, Videoanalyse, Yoga

Sonntag: Referat (Bewegungslehre), Skating-Unterricht, Videoanalyse, 15:00 Uhr: FAREWELL

Unterricht, Yoga und Referate finden im Nordischen Zentrum Goms in Geschinen statt. Individuelle Unterkunft und Anreise (Hotel frühzeitig buchen).

Angebot

680.- CHF pro Person: 6h Langlaufunterricht, Videoanalysen, 3 Inputreferate, 2h Yoga, 1 Spezialereignis

Infos und Anmeldung

Online, via Mail, Telefon oder WhatsApp:

Matthias: matthias@mathias-hischier.ch, 078 772 70 64

