

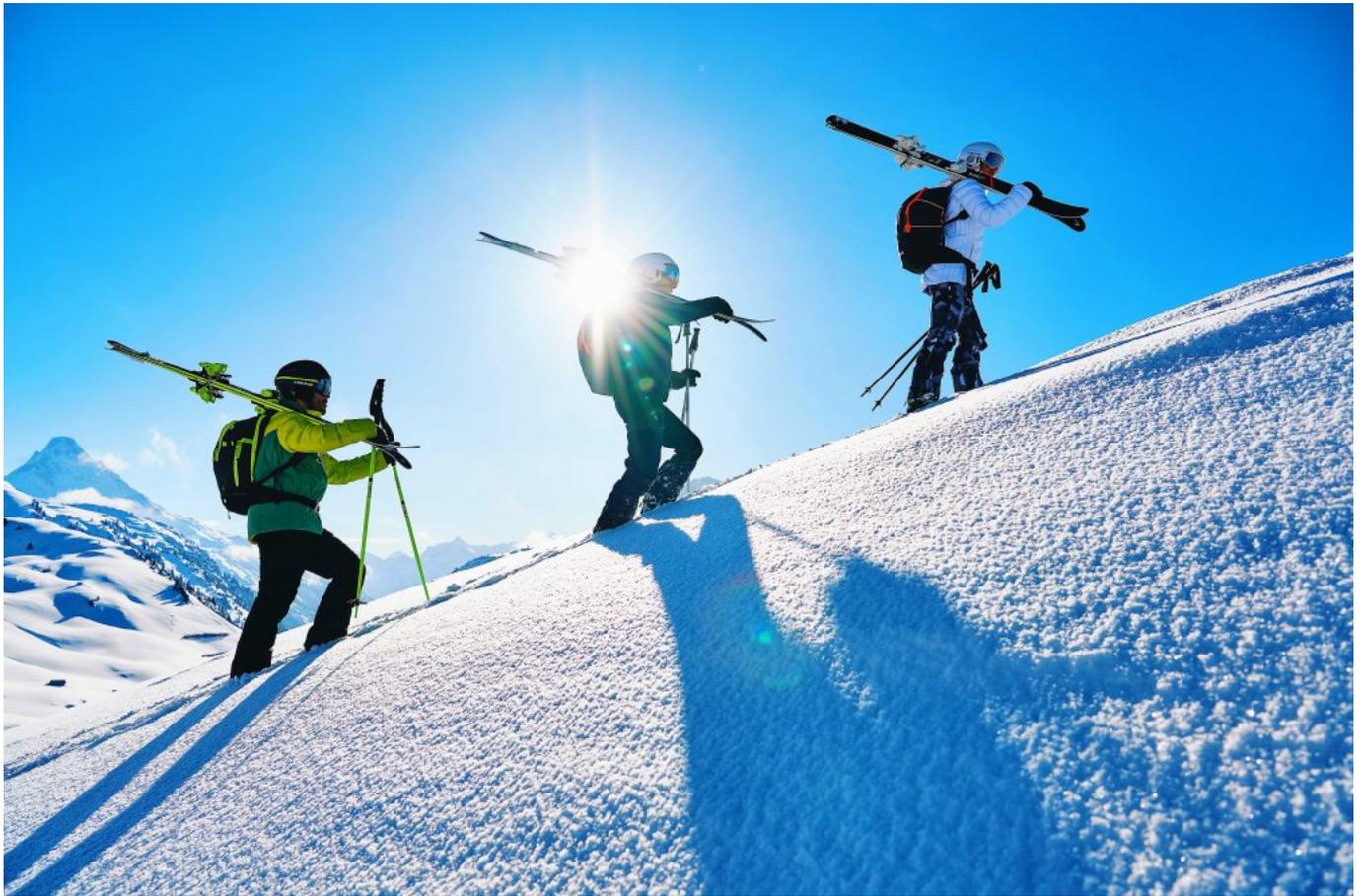
Skitechnik Personaltraining

Preis auf Anfrage

SAISON
Winter

SCHWIERIGKEIT
Medium

TOURDAUER
1 Tag



Individuelle Skitechnik im Einzelunterricht

Dieses Kursformat bietet Dir eine/n Skilehrer/in für einen Tag intensivstes Lernen und Erleben auf dem Ski. Das Training ist individuell auf Dein aktuelles Fahrkönnen, Deine Wünsche und Deine Zielvorstellung (Tiefschneetechnik, Buckeltechnik, Freeriden, Skitourengehen, individuelles Fahrkönnen verbessern, usw.) abgestimmt. Die Auswahl des Skigebiets treffen wir auf die aktuellen Verhältnissen angepasst, je nach Schneelage und Witterung. Nach einer kurzen Bestandsaufnahme deines Fahrkönnens beginnen wir mit gezielten Technikübungen und modernsten Trainingsmethoden inklusive Videoanalyse am gemeinsam festgelegten Ziel zu arbeiten. Du erhältst ein Personaltraining am Hang, das auch gerne mit Hilfsmitteln aus dem Functional Training einher gehen kann und sehr viel Spaß beim Lernen ermöglicht. Auch die nötige Taktik vermitteln wir je nach Kondition und Zielsetzung (Kräfteeinteilung, Herangehensweise bei schwierigen Bedingungen, usw.). Ziel für uns ist es, Dich Deiner Wunschvorstellung in Sachen Skitechnik und Einsatzbereich schnellstmöglich näher zu bringen. Gerne können auch mehrere Tage gebucht werden. Der Einzelunterricht wird individuell kalkuliert. Bitte frage uns dazu an unter info@bms-bergschule.de Touren Highlights:

- Individuelle Verbesserung des eigenen Fahrkönnens
- Technikübungen mit Videoanalyse
- Gezielte individuelle Taktikschulung
- Flexible Auswahl des Skigebiets
- Ideale Verbindung zum Offpisttraining

Termine

[Termine auf Anfrage](#)

Programm

1.Tag:

Um 09:00 starten wir dein individuelles Skitechnik Training.

Wir fahren uns gemeinsam warm und stimmen nochmals deine Wünsche und Zielvorstellungen ab.

Anschließend legen wir los und arbeiten mit gezielten Übungen an deinem persönlichen Können. Egal ob Du deine Fahrtechnik lieber auf präparierten Pisten oder im Gelände beim Tiefschneefahren verbessern möchtest. Unser Skilehrer wird mit Dir an deinen Stärken feilen und mit verschiedenen Übungen deine Technik schulen. Auch das taktische Herangehen an einen Skitag oder beim Freeriden können wir besprechen und in den Ausbildungstag einbinden.

Hinweis: Alle Informationen zum Treffpunkt erhältst Du ca. 5 Tage vorher, damit wir bestmöglich die aktuellen Verhältnisse beurteilen können.

Schwierigkeitsbewertung

Du fährst gerne Ski und hast Lust gezielt an deinem vorhandenen Können zu arbeiten.

Du benötigst Kondition für einen Skitag. Ca. 5-6h Skifahren

Ausrüstung

Bekleidung

Skitourenschuhe oder Skistiefel, Skisocken + Ersatz, Skitourenhose/Skihose, Wind- und Wasserabweisende Überhose empfohlen (z.B. Gore-Tex), Wärmeschicht: Pullover, Jacke (z.B. Fleece, Softshell, Primaloft, leichte Daune), Wind- und Wasserabweisende Überjacke (z.B. Gore-Tex), Warme Mütze, Warme, wasserabweisende Fingerhandschuhe, Sonnenbrille, Skibrille Alpin

Persönliche Ausrüstung

Sonnencreme LSF 50, Lippenbalsam, Persönliche Fotoausrüstung, Trinkflasche oder Trinksystem (Camelback) mind. 1 Liter

Technische Ausrüstung

Ski deiner Wahl, Skihelm, Skibrille

beim Tiefschneetraining: Bergrucksack ca. 20-25 Liter, Skihelm (leicht), Teleskop- oder feste Skistöcke mit großen Tellern, Off-Pist-Ski, Skitourenfelle, LVS Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde

Verpflegung

Zwischenverpflegung Trockenobst, Vollkornriegel oder Energieriegel

Leistungen und zusätzliche Kosten

Leistungen

- 1 Tag Skilehrer
- min. 1 / max. 1 Teilnehmer
- Einzelunterricht wird individuell kalkuliert
- LVS-Gerät, Schaufel und Sonde von Ortovox bei Bedarf

Zusätzliche Kosten

- Individuelle Anreise
- ca 50,- Liftpass
- persönliche Ausgaben