

Outdoorprogramm Winter/Frühjahr 2011/12

Folgende Kurse werden durch das FTZ- Team durchgeführt

Ski-Langlauf-Skating Kurse (Anfänger und Fortgeschrittene)

Sa, 14.01.12	Skilanglaufkurs	plus zwei Theorie Seminare
Sa, 21.01.12	Skilanglaufkurs	
So, 22.01.12	Skilanglaufkurs	

Sie erlernen mit gezielten Grund- und Fortgeschrittenenübungen die richtigen Bewegungen auf Skating-Skiern. Die Schulung beinhaltet die 1:2-Führhandtechnik, die 1:1-Technik, die 1:2-Technik mit aktivem Armschwung, die Diagonal-Skating-Technik, die Doppelstockschubtechnik sowie Bogentreten und Abfahren.

Preis 89,- Euro, Anmeldung bei vhs Mühldorf

FTZ -Tiefschneekurs!

Sa/So, 04. und 05.02.12

Tiefschneefahren ist der höchste Genuß beim Skifahren – und für jeden erlernbar!
Mit Videokorrektur. Skigebiet je nach Schneelage.

Preis 99,- Euro, inkl. Theorie am Do, 2.2.12, 19.00 Uhr,
Anmeldung FTZ Mühldorf, Eric Ruhof (Skilehrer DSV, DSLV)

Trainingswoche für Triathleten und Radfahrer in Cesenatico

28.04. – 05.05.12

Schwimmtraining:	Technik-Training unter Anleitung, Bahnen abgesperrt
Radtraining:	Super Radstrecken vom Meer ins hügelige Hinterland (Appennin); es wird in verschiedenen Leistungsgruppen gefahren
Laufen:	Gezieltes Lauftraining im direkt angrenzenden Pinienwald, Lauftechniktraining
Stretching:	Zur Regeneration und Vermeidung von Sportverletzungen

Halbpension (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, Menüwahl)

444,- Euro, Anmeldungen FTZ Mühldorf Klaus Hornung (B-Trainer Triathlon)