

Verteiler:**Nordische Vereins-Sportwarte im SVF**

Referat Nordisch SVF:
Carsten Tanzhaus
91217 Ottensoos
Tel.: 09123/182660
Email:
carsten.tanzhaus@skiverband-
frankenjura.de

Ottensoos, 28.09.2021

Einladung zum nordischen Schüler - Schneetraining des SVF

Datum: **04.11.2021-07.11.2021**

Ort: Oberhof – Skihalle/Rollerbahn

Teilnehmer:

Max. 20 Kinder, Schüler und Jugend im Alter von ca. ab 10 Jahren

Programm:

Täglich zweimal Training. Dazwischen ist auch Zeit, um für die Schule zu Lernen!

In Oberhof je nach Wetter Skihalle, Crossläufe oder Rollerbahn (Inliner oder Skiroller)

Mitzubringen sind außer guter Laune:

Langlaufausrüstung, Inliner (Schützer und Helm !!) oder Roller (Schuhe), Fahrradhelm, Laufsachen und Badesachen.

Das genaue Trainingsprogramm befindet sich im Anhang.

Die Kosten belaufen sich auf 150 € Vollpension für drei Nächte und Skihalleneintritt pro Kind.

Infos und Anmeldung bei: carsten.tanzhaus@skiverband-frankenjura.de

Anmeldung spätestens bis 15.10.2021

Viele Grüße

Carsten Tanzhaus Sportwart nordisch SVF	Heiner Stocker Vizepräsident nordisch SVF
--	--

Teilnehmer:

Schneelehrgang November 2021 SVF

Referat nordisch SVF:

Carsten Tanzhaus
91242 Ottensoos

Tel.: 09123/182660

E-mail:

carsten.tanzhaus@skiverband-frankenjura.de

Ottensoos, 28.09.2021

Datum: Donnerstag, 04.11.2020 bis Sonntag 07.11.2020

**Zeit: 08.00 Uhr Abfahrt Hersbruck, Plärrer
16.00 Uhr Rückkehr Hersbruck**

Ort: Skihalle Oberhof, Quartier AWO-SANO Feriencentrum Oberhof

Vorläufiges Programm:

04.11. Donnerstag Anreise ins Quartier

11.00 Abfahrt zur Skihalle/Rollerbahn

11.30-13.00 A – Skihalle / B - Rollerbahn – 1.30h Training Schneegewöhnung / Gleichgewicht

13.30 Mittagessen

14.00-15.00 Lernzeit

15.30 Abfahrt zur Skihalle/Rollerbahn

16.00-18.00 B – Skihalle / A - Rollerbahn – 2.00h Training Schneegewöhnung / Gleichgewicht

18.30 Uhr Abendessen

19.30 Dehnen und Besprechung / Video Analyse

06.11. Freitag

07.00 Frühsport

08.30 Frühstück

09.30 Abfahrt zur Rollerbahn

10.00-12.00 A – Skihalle / B - Rollerbahn 2.00h Technik-Training Videoaufnahmen

12.30 Mittagessen

13.00-14.00 Lernzeit

14.30 Abfahrt zur Skihalle/Rollerbahn

15.00-17.00 B – Skihalle / A - Rollerbahn – 2.00h Technik-Training Videoaufnahmen

18.00 Abendessen

19.00-21.00 Turnhalle Kraftkreiseln und Spiele

07.11. Samstag

07.00 Frühstück

08.00 Abfahrt zur Schießhalle

08.30-10.30 ALLE Biathlon mit Skirollern (A und B als Staffeln)

12.00 Mittagessen

12.30-13.30 Lernen

14.00 Abfahrt zur Skihalle

14.30-16.00 A – Skihalle / B - Rollerbahn 1.30h Training Gleichgewicht, Technik, geländeangepasstes Laufen

16.00-17.30 B – Skihalle / A - Rollerbahn 1.30h Training Gleichgewicht, Technik, geländeangepasstes Laufen

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Dehnen und Besprechung / Video Analyse

08.11. Sonntag

07.00 Frühsport

08.00 Frühstück

08.30 Packen und Check Out

09.30 Abfahrt zur Skihalle

10.00-12.00 ALLE – Skihalle 2:00 Training FT Spiele Gleichgewicht Staffelstart

12.30 Mittagessen

13.00 Heimfahrt

16.00 Ankunft Hersbruck