

Kurs 5 - Kleinkinder-Skikurs

„Born to ski – je eher desto besser“

In Skandinavien lernen die Kinder mit dem Laufen auch das Skilaufen. Das Ziel unseres Kurses ist es, die Kinder mit den Skiern vertraut zu machen. Daneben sollen die Kleinen spielen, malen und basteln.

Den Erwachsenen bieten wir je nach Können und Kondition ebenfalls die Möglichkeit das Skilaufen zu erlernen oder vorhandene Fähigkeiten zu erweitern und den Nationalpark Harz auf zwei Brettern zu erkunden.

Kursprogramm Vor- und Nachmittag, Kinder und Eltern getrennt. Anfängerschulung und Auffrischung für „Profis“ sowie Skitouren.

Teilnehmer: Kinder ab drei (windelfrei) bis sechs Jahren (nicht schulpflichtig) mit Eltern, Großeltern oder Onkel/Tante.

Sport-Ausrüstung Erwachsene: Langlaufski, -stöcke, -skischuhe (gegen Gebühr ausleihbar) und Jogging-/Treckingschuhe, Badesachen, Winter-Bekleidung.

Ausrüstung Kinder: Langlaufski, -stöcke, -schuhe (werden **kostenlos** von uns gestellt!) zwei Paar Winterstiefel, zwei Garnituren Thermohose/-jacke bzw. Schneeanzüge, Badesachen.

Sonst.: Bettwäsche (Laken, Bezüge o. Schlafsack), Hand- und Badetücher, Hüttenschuhe.



Weitere Angebote

- ❄ **Skigymnastik in Hildesheim**
einmal je Woche abends ca. 2 Stunden
- ❄ **Wintervorbereitung im Herbst**
Wochenenden (Sa. – So.) in Oderbrück
- ❄ **„Raureif“-Wanderwoche**
- ❄ **Rollerwoche**
Skiroller-, Inliner-Training und mehr
- ❄ **Nordic-Walking-Tage Oderbrück**

Termine & Preise entnehmen Sie bitte der Beilage.

Allgemeines

Die Skikurse finden in der vereinseigenen, vollbewirtschafteten **Hochmoorbaude** in Oderbrück (Sankt Andreasberg/Oberharz) im Herzen des Nationalparks Harz statt.

Die Kursteilnehmer werden in Gruppen nach Vorkenntnissen und Leistungsstärke eingeteilt und von qualifizierten Lehrkräften betreut. Alle Kurse finden bei jedem Wetter statt. Alternativangebote sind u. a. Wandern, Joggen, Nordic-Walking sowie Hallenbäder und Sehenswürdigkeiten in der Region.

Skilanglaufausrüstungen (Ski, Schuhe, Stöcke) können gegen eine Leihgebühr vor Ort geliehen werden.

Die Veranstaltungen beginnen jeweils am ersten Tag mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und enden am letzten Tag mit dem Mittagessen um 12:30 Uhr. Die Zimmer sind vor Abreise selbstständig zu reinigen.

Anmeldung und Rückfragen bitte bei:
Brigitte Michel, Abzuchtstr. 11, 38640 Goslar,
05321/25616, biggi.michel@t-online.de



www.hisk.de

www.hochmoorbaude.de

Hildesheimer Ski-Klub
von 1960 e.V.

**Skikurse, Freizeiten
und andere Angebote**



**Sport mit
Spaß und Geselligkeit
für jedes Alter**



Der Hildesheimer Ski-Klub ist eine vom
Deutschen Skiverband zertifizierte



Kurs 1 Weihnachtskurs

„Chill and action – inside and outside“



Kursprogramm halbtags, je nach Vorkenntnissen und persönlichem Zielen mit Technik-Training (Classic und Skating), Ausdauertraining oder Wettkampfvorbereitung.

Teilnehmer: Familien, Jugendliche (ab 7 Jahre) und LL-Köner.

Sport-Ausrüstung: Langlaufski und -stöcke, Skischuhe, Jogging- und Wanderschuhe, Badesachen, Winter-Bekleidung.

Sonstiges: Bettwäsche (Laken, Bezüge o. Schlafsack), Hüttenschuhe, Hand- und Badetücher.



Kurs 2 - Erste Januarwoche

„Langläufer leben/lachen länger“

Kursprogramm halbtags, je nach Vorkenntnissen und persönlichem Zielen mit Anfänger-Skischule, Techniktraining für Fortgeschrittene und ausgedehnten Skitouren.

Teilnehmer: Familien, Tourenläufer u. LL-Anfänger.

Sport-Ausrüstung: Langlaufski und -stöcke, Skischuhe, Jogging- und Wanderschuhe, Badesachen, Winter-Bekleidung.

Sonstiges: Bettwäsche (Laken, Bezüge o. Schlafsack), Hüttenschuhe, Hand- und Badetücher.



Kurs 3 u. 4 Oderbrücker Skiwochen

„...und läuft und läuft und läuft...“



Kursprogramm Vor- und Nachmittag, Anfängerschulung und Auffrischung für Geübte sowie kleine oder ausgedehnte Skitouren je nach Leistungsvermögen und persönlichen Zielen. Alternativangebote Winterwandern und Nordic-Walking.

Teilnehmer: Tourenläufer/-läuferinnen, Ehepaare, Anfänger und Fortgeschrittene.

Sport-Ausrüstung: Langlaufski und -stöcke, Skischuhe, Wanderschuhe, Winter-Bekleidung.

Sonstiges: Bettwäsche (Laken, Bezüge o. Schlafsack), Hüttenschuhe, Hand- und Badetücher.