Langlaufschule



Beste Langlaufschule Europas ausgezeichnet von einer internationalen Jury

2023-24



- Schnupper-Kurse
- Kurse Langlauf & Skating
- Privatunterricht
- Kinderkurse
- Teenie-Challenge
- LASER-Biathlon Schnuppern
- LASER-Biathlonkurs
- LASER-Biathlon Gruppenbewerb

- Firmen- & Gruppenprogramme
- Höhenloipentour
- Schneeschuhwandern
- Biathlonkurs mit KK-Gewehr
- Schulsportwochen
- Langlaufen mit Handicap
- Events





Team | Sammelplatz



Ihr fit & fun-Team



Reini Kaurzinek Leiter der Langlaufschule fit & fun, mehrfacher österr. Meister im Langlauf und österr. Staffelmeister im Biathlon



Roland Schrempf Trainer, Dipl.-Langlauflehrer, österr. Schülermeister



Hermann Lettner Langlauflehrer Nordic-Walking Instructor



Mag. Ulla Waldhuber Langlauflehrerin. österr. Meisterin im Biathlon



Felicia Norrby Rydin Langlauflehrerin und ehem. schwedische Rennläuferin



Hans-Jürgen Bachler Langlauflehrer



Hendrik Visser Langlauflehrer, Biathlon-Betreuer



Florian Bogner Langlauflehrer



Christian Hackenberg Langlauflehrer und Langlauftrainer



Mag. Beata Kawuloková Langlauflehrerin, ehem. Czech National Team



Theresa Rindler, BSc Staatsmeisterin im Biathlon, Sportwissenschafterin



Stefan Mayer Langlauflehrer



Manuel Gamsjäger Langlauflehrer, Landesmeister im Skating

Info & Buchung

Unser Büro befindet sich im fit & fun-Dorf in Ramsau-Ort, westlich des Langlaufstadions. Öffnungszeiten täglich von 09.00-16.00 Uhr. Außerhalb der Bürozeiten erreichen Sie uns bis 21.00 Uhr unter folgender Nummer:



0 664 - 231 0 231



EU 0043 664 - 231 0 231

So kommen Sie zu unserem Fit & Fun-Dorf









Service-Angebot



Kostenloser Service

- Technikbeurteilung welche Ausrüstung passt zu meinem Langlaufkönnen, unabhängige Beratung
- Waxinformationer
- Infos über unsere Programme und das Loipennetz
 Täglich von 09.00-16.00 Uhr im fit & fun-Dorf

Informations-Center

Jeden Langlauftag erfolgreich starten ... Frei nach diesem Motto finden Sie täglich am Info-Center in unserem fit & fun-Dorf folgende Informationen vor:

- Aktuelle Wettersituation anhand von 6 Messdaten
- Wetterprognosen der nächsten Tage und 14-Tagetrend
- Waxempfehlung für alle Langlauf-Skiarten
- Schneetemperatur
- Verfügbarkeitsanzeige der Loipen



Warm up mit Supersound-Musik

Nordic Fitness Open Air - das ist ein spezielles Aufwärmprogramm, gemixt mit super Musik und Betreuung durch erfahrene Langlauflehrer - gedacht für alle Ramsauer Langlaufgäste, um den Abend nicht mit Muskelkater zu verbringen. Warm up für Jedermann - und das auch noch gratis.

Täglich von 10.00 - 10.10 Uhr im fit & fun-Dorf

Test-Center

Unser Nordic-Testcenter ermöglicht Ihnen, nach Lust und Laune die neuesten Produkte gratis zu probieren, wie z.B.

von FISCHER, Skating- und Waxski, sowie die neuen Twin-Skin Modelle.



von HOLMENKOL, die neuen Gleit- und Steigwaxe sowie die Schnellwaxe für jede Schneeart.



 von LENZ, Schuheinlagen für mehr Stabilität und bessere Skiführung.



Das Test-Center befindet sich im *fit & fun-Dorf* und steht Ihnen täglich von 10.00-16.00 Uhr kostenlos zur Verfügung.

Sofort-Ski-Service

Ski-Service mit Flüssigparafin bei Vereisung der Schuppen- und Gleitfläche	€ 9,00
Ski-Service mit Pastenwax poliert	€ 11,00
Heißwax universal	€ 15.00

Heißwax universal Heißwax leicht fluoriert	€ 15,00 € 17.00
Heißwax hoch fluoriert	€ 17,00 € 21,00
Heißwax hoch fluoriert & Syntec	€ 27,00

Steigwax - Hartwax oder Klister	€ 11,00
Belagsstruktur für perfektes Gleiten	€ 6,00









Biathlon für Gäste mit KK-Gewehr

Auf den Spuren von Johannes Thingnes Bö und Lisa Hauser. Versuchen Sie sich selbst als Biathlet. Unsere Biathlon-Programme, abgestimmt auf Ihr Können und Wissen, geben Ihnen Einblick in diesen phantastischen Sport. Betreut werden Sie von ehemaligen Biathleten.

Wie treffsicher sind Sie?



Biathlonkurs mit KK-Gewehr

Testen Sie Ihre Treffsicherheit mit Originalwaffen im Biathlonstadion und finden Sie zwischen dynamischen Laufeinheiten den optimalen Puls und Rhythmus zum Schießen. Wir lehren Sie Atem- und Schießtechniken, damit Sie diesen tollen Sport mit Spaß und Spannung genießen können. Zusätzlich erfahren sie das theoretische Grundwissen zur Sportart Biathlon. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gewehr, Munition, Versicherung und Schießstandgebühr sind im Preis inkludiert.





Privatunterricht Biathlon mit KK-Gewehr

Sie möchten sich mit Biathlon intensiver beschäftigen? Ihr persönlicher Biathlonbetreuer gestaltet ein intensives, individuell auf Sie zugeschnittenes, methodisch aufgebautes Technik- und Schießprogramm für schnellen Lernerfolg. Gewehr, Munition, Versicherung und Schießstandgebühr sind im Preis inkludiert.

Privatlehrer	1 Person	2 Personen	jede weitere Person
1 Stunde	€ 85,	€ 105,	€ 40,
2 Stunden	€ 145,	€ 175,	€ 50,
2 mal 2 Std.	€ 240,	€ 275,	€ 55,



LASER-Biathlon

Eine Laser-Anlage der neuesten Generation mit Klappscheiben, Automatik und Schußgeräusch - wie im richtigen Biathlonsport. Zusätzlich ist der Schießstand mit einer neuen Flutlichtanlage ausgestattet. (beste Voraussetzung für abendliche Gruppenevents)

Biathlon mit Lasertechnik ist im Spitzensport fixer Bestandteil des Schießtrainings. Wir haben für Sie ein eigenes Laser-Biathlonstadion mit 10 Ständen errichtet, damit Sie einen Vorgeschmack auf die Faszination "Biathlon" bekommen können. Das neue Laser-Biathlonstadion steht Ihnen in unserem *fit & fun*-Dorf täglich zur Verfügung.



Schnuppereinheit

Nach einer kurzen Einführung über die Handhabung des Gewehres und der Funktion der Laseranlage, gestalten Sie sich Ihr eigenes Biathlonprogramm. Egal, ob Sie nur schießen oder auch die Laufrunden mit einbauen.

Täglich von 10.00-15.00 Uhr ■ 30 min. € 17,-- ■ 60 min. € 27,--



Privatunterricht Laser-Biathlon

Privatlehrer	1 Person	2 Personen	jede weitere Person
1 Stunde	€ 70,	€ 90,	€ 20,
2 Stunden	€ 130,	€ 160,	€ 30,



Firmen- & Gruppenevent

Wir lehren Sie Atem- und Schießtechniken, damit Sie diesen tollen Sport mit Spaß und Spannung genießen können. Zusätzlich erfahren sie das theoretische Grundwissen zum Biathlon. Im Anschluss veranstalten wir für Sie einen Biathlonstaffel- oder Einzelbewerb mit viel Spaß unter Gleichgesinnten. Laufen können Sie in klassischem Stil oder Skating. Die Laufstrecke beträgt ca. 300m und die Strafrunde ca. 30m.

Programmschwerpunkte: Programmeinführung | Handhabung der Laserwaffe | Einschießen und Schulung von Atemund Schießrhythmus | liegend und stehend schießen unter Belastung | Biathlon-Staffelbewerb – zwei oder mehrere Staffeln oder Biathlon-Einzelbewerb | Moderation und Hintergrundmusik während des Bewerbes | Siegerehrung

Pauschalpreis pro Person:

bis 5 Personen € 40 | bis 10 Personen € 34 | bis 15 Personen € 30 | bis 20 Personen € 27 | bis 30 Personen € 23

Biathlon | Langlauf



NEU: Laser-Biathlonkurs

Schießrhythmus wird sich des Trefferbild schlagartig verbessern. Auf den stark verkürzten Laufrunden, den acht Schießständen und dem neu gestalteten Laser-Biathlonstadion werden Sie ein richtiges Biathlonfeeling erleben. Die hochwertige Musikanlage wird für den nötigen Hintergrund sorgen.

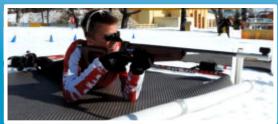
Programmschwerpunkte:

- Handhabung der Laserwaffe
- Einschießen und Schulung von Atem- und Schießrhythmus
- liegend und stehend Schießeinheiten
- Biathlon-Staffel-Spaßbewerb
- Spannendes Shootout
- Hintergrundmusik

Montag | Mittwoch | Freitag | jeweils von 14.00-15.30 Uhr

Pauschalpreis pro Person: € 30,00

Mindestteilnehmer: 6





Langlaufkurse

Schnupperkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit herauszufinden, ob Ihnen der klassische Langlauf gefällt. Haben Sie Spaß daran gefunden, können Sie Ihr im Schnupperkurs erworbenes Basiswissen mit Modul 2 und 3 zu einer kompletten Kurseinheit vervollständigen. Die Ausrüstung für den Kurs ist im Kurspreis enthalten und Sie können diese bei Intersport Bachler in Ramsau-Ort abholen. Loipenbenützung ist inkludiert. Lernziel: Gleichgewicht, Koordination, Diagonalschritt in Grobform, Spurwechsel 4-Takt, Wenden, Halbpflugbremse.

- Montag, 10.00-12.00 Uhr
- Mittwoch, 13.00-15.00 Uhr
- Samstag, 10.00-12.00 Uhr Preis pro Einheit: € 42,--





NEU: Gratis 30 Minuten Laser-Biathlon – für Teilnehmer eines 3 Halbtageskurses.

Anfängerkurs - Mo-Mi, 10.00-12.00 Uhr oder Mi-Fr, 13.00-15.00 Uhr, Kurspreis: € 126,--

Modul 1 Langlaufen sieht leicht aus, wodurch viele Langlaufeinsteiger verleitet werden, es selbst oder mit sogenannten guten Tipps eines Bekannten zu versuchen. Aber wie bei jedem Sport sollte auch beim Langlauf die Technik von Anfang an richtig gelernt werden, um kraftsparend, mühelos und sicher unterwegs zu sein. Unsere Langlauflehrer zeigen Ihnen die Grundtechniken des Langlaufes, damit Langlauf zum Genuss wird. Die Ausrüstung für Modul 1 ist im Kurspreis enthalten und Sie können diese bei Interport Bachler in Ramsau-Ort abholen. Lernziel: Gleichgewicht, Koordination, Diagonalschritt in Grobform, Spurwechsel 4-Takt, Wenden, Halbpflugbremse. Montag, 10.00-12.00 Uhr oder Mittwoch, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Modul 2 Dieses Modul setzt das Basiswissen aus Modul 1 voraus und erweitert Ihr Können um Techniken, die Ihren Langlauf in der Ebene und im leicht kupierten Gelände verbessern und die Bewegungsabläufe ergonomischer werden

Lernziel: Diagonalschritt bergauf, Doppelstockschub, Pflugbremse, Halbgrätenschritt.

Modul 3 Hier wird Ihr Grundwissen vervollständigt. Sie sind nach Absolvierung der 3 Module in der Lage, blaue und rote Langlaufloipen Kraft sparend, mühelos und sicher zu bewältigen. <u>Lernziel:</u> Spurwechsel bergab, Doppelstock mit Zwischenschritt, Grätenschritt, Langlaufen auf roter Loipe. Mittwoch, 10.00-12.00 Uhr oder Freitag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Langlauf



Modul 4 Sie beherrschen die Grundtechniken des klassischen Langlaufs und haben Blut geleckt? Sie wünschen sich mehr Dynamik und möchten steileres Gelände leichter bewältigen? Sie möchten Ihren Kraftaufwand minimieren? Dann können sie mit Modul 4 den Grundstein dafür legen.

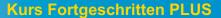
Lernziel: Dynamischer Diagonalschritt, Spurwechsel 3-Takt, Grätenschritt steiler bergauf, Halbpflug steiler bergab. Montag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Modul 5 Der Schwerpunkt dieses Moduls ist die effiziente Ausnutzung der einzelnen Gleit- und Schwungphasen nach dem Minimal-Maximal-Prinzip geringer Aufwand, große Wirkung, das sichere Bremsen in steilem Gelände und die richtige Adaption der einzelnen Technik an die jeweiligen Geländeformen.

<u>Lernziel:</u> Diagonalschritt mit Schwung- und Gleitphase, Pflugbremse steiler bergab, dynamischer Doppelstock mit Zwischenschritt. Dienstag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Modul 6 Dieses Modul rundet Ihr Können mit dem Spurwechsel bergab und der Wiederholung aller Langlauf-techniken in einer schwierigen Geländeform ab. Nun sind Sie fit für alle Loipen, für jedes Gelände, schneller

Lernziel: Spurwechsel 3-Takt bergab, Langlaufen auf schwarzer Loipe. Donnerstag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--



Diese neue Kursform wurde für all jene entwickelt, die schon gut fortgeschritten langlaufen. Viel laufen mit situationsbezogener Technikanpassung steht bei diesem Kurs im Vordergrund. Eine lauftechnische Weiterentwicklung, unter Einbeziehung von Videoanalysen, soll das angestrebte Ziel sein. Teilnehmerobergrenze: 5 Personen.

Modul 7 Lernziel: Entwicklung des eigenen Laufstils nach anatomischen Gesichtspunkten, unter Berücksichtigung ökonomischer Bewegungsabläufe. Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr, Preis: € 50,--

Modul 8 Lernziel: Erlernen von geländeangepassten Technikvarianten. Donnerstag, 14.00-16.00 Uhr, Preis: € 50,-- inkl. umfassender Ausrüstungsberatung, wie z.B. Skivermessung.

Langlauf-Technik-Check

Der Technik-Check ist für all jene gedacht, die Langlauf im herkömmlichen Sinne beherrschen. Allerdings schleichen sich meist im Laufe der Zeit Technikfehler ein, die Langlaufen weniger effizient, weniger freudvoll oder sogar gesundheitsschädigend werden lassen. In einer etwa 20-minütigen Technikkontrolle werden die Fehler aufgezeigt und korrigiert. Technik-Check: Täglich nach Vereinbarung, Preis: € 25,--





Technik des klassischen Langlaufs beherrscht wird, Probleme. Schon Haltungsfehler können wirkungsvolles Bremsen erschweren. Vielleicht haben Sie aber auch nur Schwierigkeiten bei besonderen Loipenbedingungen, z.B. Eis in der Loipe, deformierte Spuren und ähnliches?

Skating



Skatingkurse

Schnupperkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit herauszufinden ob, Ihnen Skating gefällt. Haben Sie Spaß daran gefunden, können Sie Ihr im Schnupperkurs erworbenes Basiswissen mit Modul 2 und 3 zu einer kompletten Kurseinheit vervollständigen. Die Ausrüstung für den Kurs ist im Kurspreis enthalten und Sie können diese bei Intersport Bachler in Ramsau-Ort abholen. Loipenbenützung ist inkludiert. Lernziel: Gleichgewicht, Koordination, Siitonenschritt, Grobform von Viertakter und Zweitakter asymmetrisch.

- Montag, 10.00-12.00 Uhr
- Mittwoch, 13.00-15.00 Uhr
- Samstag, 10.00-12.00 Uhr Preis pro Einheit: € 42,--



NEU: Gratis 30 Minuten Laser-Biathlon – für Teilnehmer eines 3 Halbtageskurses.

Anfängerkurs - Mo-Mi, 10.00-12.00 Uhr oder Mi-Fr, 13.00-15.00 Uhr, Kurspreis: € 126,--

Modul 1 Dieses Modul möchte Ihnen Gelegenheit geben, in der Welt des Skatings zu schnuppern. Wenn Ihnen diese schnelle, spielerische Art des Langlaufs gefällt, können Sie Ihr im Schnupperkurs erworbenes Basiswissen mit Modul 2 und 3 zu einer kompletten Kurseinheit vervollständigen. Die Ausrüstung für das Modul 1 wird Ihnen von Intersport Bachler kostenlos bereitgestellt.

<u>Lernziel:</u> Gleichgewicht, Koordination, Siitonenschritt, Grobform vom Viertakter und Zweitakter asymmetrisch. Montag, 10.00-12.00 Uhr oder Mittwoch, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Modul 2 5 verschiedene Techniken sind Voraussetzung, um Skating in jedem Gelände optimal ausführen zu können. Im Modul 2 verfeinern wir die Grundformen, erweitern um zusätzliche Techniken und zeigen, wie Berge zu bewältigen sind. Lernziel: Zweitakter asymmetrisch leicht bergauf, Eintakter, Bremsvarianten. Dienstag, 10.00-12.00 Uhr oder Donnerstag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Modul 3 Im 3. Teil der Ausbildung werden die letzten beiden Techniken vermittelt und alle gelernten Kenntnisse im leichten Gelände angewendet. Sie sind nun in der Lage, in einfachem Gelände zu skaten und leichte Anstiege zu bewältigen. Lernziel: Zweitakter asymmetrisch mit Seitenwechsel, Eintakter leicht bergauf.

Mittwoch, 10.00-12.00 Uhr oder Freitag, 13.00-15.00 Uhr, Preis; € 42,--

Kurs für Fortgeschrittene - | Mo | Di | Do | 13.00-15.00 Uhr, Kurspreis: € 126,--

Modul 4 Geht Ihnen beim Skaten schnell die Kraft aus? Dann wenden Sie die im Grundkurs gelernten Techniken nicht richtig oder unökonomisch an. Wir zeigen Ihnen, wie Kraft sparend Skating sein kann.

<u>Lernziel:</u> Anwendung Zweitakter asymmetrisch und Eintakter rational und dynamisch, Kurventechniken.

Montag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: €42,--

Modul 5 Hier werden Varianten von Eintakter und Zweitakter in verschiedenem Gelände intensiv geübt.

Lernziel: Eintakter bergauf, Zweitakter symmetrisch rechts und links.

Dienstag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Modul 6 Modul 6 werden Ein- und Zweitakter dynamisiert und abhängig vom Geländeprofil angewendet. Ziel aller 3 Module ist es, sämtliche Skatingtechniken ökonomisch und situationsgerecht in jedem Gelände anwenden zu können. So können auch steile Anstiege und schwierige Passagen spielerisch bewältigt werden.

Lernziel: dynamischer Eintakter, Zweitakter symmetrisch mit Seitenwechsel, Zweitakter asymmetrisch steiler bergauf.

Donnerstag, 13.00-15.00 Uhr, Preis: € 42,--

Kurs Fortgeschritten PLUS

Diese neue Kursform wurde für all jene entwickelt, die schon gut fortgeschritten skaten. Viel laufen mit situationsbezogener Technikanpassung steht bei diesem Kurs im Vordergrund. Eine lauftechnische Weiterentwicklung, unter Einbeziehung von Videoanalysen, soll das angestrebte Ziel sein. Teilnehmerobergrenze: 5 Personen.

Modul 7 Lernziel: Entwicklung des eigenen Laufstils nach anatomischen Gesichtspunkten, unter Berücksichtigung ökonomischer Bewegungsabläufe.

Montag, 14.00-16.00 Uhr, Preis: € 50,--

Modul 8 Lernziel: Erlernen von geländeangepassten Technikvarianten.
Dienstag, 14.00-16.00 Uhr, Preis: € 50,-

Wochenendkurs | Kinder



Skating-Technik-Check

Sie beherrschen alle Skatingtechniken, stellen in Ihrem Lauf aber kleine Technikfehler fest. Skating lebt von einer optimalen Technik. Nur so kann dieser Sport mühelos, dynamisch und lustvoll ausgeübt werden. In einer etwa 20-minütigen Technikkontrolle werden die Fehler aufgezeigt und korrigiert.

Technik-Check: Täglich nach Vereinbarung.

Preis: € 25,--

Wochenendkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Wochenendkurs wird in der Langlauf- oder Skatingtechnik durchgeführt und es werden an zwei Tagen die Module 1|2|3 oder 4|5|6 unterrichtet. Die Module sind bei den jeweiligen Anfänger- oder Fortgeschrittenenkursen beschrieben. **Kurszeiten:**

Samstag und Sonntag, jeweils von 10.00-12.00 und 13.00-14.00 Uhr, Preis: € 126,--

Kinderkurse

Das ultimative Programm für Kinder von 5-10 Jahre.

Der Kinder-Langlaufkurs und Kinder-Skatingkurs wurde von der Langlauf-schule *fit & fun* neu interpretiert und trägt den trendigen Namen "Nordic-Motion".

Das Nordic-Motion Kursprogramm wurde methodisch modern aufgebaut, so dass auch Abenteuer, Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen.

Der Technikunterricht wird mit Erlebniseinheiten im Kinderland kombiniert.

Ein weiterer Programmpunkt sind die Biathlonschießeinheiten mit dem LASER-Gewehr. Biathlon will von Klein an gelernt sein.

Langlauf-Kinderkurs:

Sonntag bis Dienstag, 10-12 Uhr, Preis: € 126,--Mittwoch bis Freitag, 10-12 Uhr, Preis: € 126,--

Skating-Kinderkurs:

Sonntag bis Dienstag, 13-15 Uhr, Preis: € 126,--Mittwoch bis Freitag, 13-15 Uhr, Preis: € 126,--

Kinder Ganztageskurs:

Sonntag bis Freitag 10.00-15.00 Uhr mit Mittagsbetreuung, Mittagessen und Getränk. Preis: € 97,-- pro Kurstag

Jeden Dienstag und Freitag großer Abschlußbebwerb mit Laser-Biathlon - Siegerehrung und Urkunde.

■ Langlauf-Kinderkurs: ab 11.30 Uhr

■ Skating-Kinderkurs: ab 14.30 Uhr







Teenie-Challenge



TEENIE - Challenge

Die Teenie-Challenge für 11-17 jährige Teenies, die wir mit altersentsprechenden Aktivprogrammen begeistern wollen.

Sport, Action, Spaß und Musik stehen an 1. Stelle!

Das Kursprogramm orientiert sich an den Teenies hinsichtlich Inhalt und Können und soll möglichst breit gefächert sein. Nach den Technikeinheiten werden Abenteuer- und Actionelemente eingebaut, sodass der Fun-Faktor ständiger Kursbegleiter ist. Wir möchten natürlich auch koordinative Fähigkeiten sowie das Gleichgewicht schulen, um den Teenies ein breites motorisches Grundlagentraining zu bieten.

Weitere Kursinhalte:

- Warm up mit Musik ■ Ski-Hockey ■ Laser-Biathlon mit Shotout
- Fun & Action im Schnee Vortexspiel Cool down mit Musik
- Musikspiele

Die Lauftechnik: Skating

<u>Kurszeiten:</u> Montag bis Mittwoch, 13.00-15.00 Uhr Preis: € 126,--

Nordic-Walkingkurs

Nordic-Walking ist eine der gesündesten Bewegungsformen für den Freizeitsportler. Wir zeigen Ihnen die richtige Technik, damit Sie alle Vorteile des Nordic-Walking für Ihre Gesundheit nützen können. Donnerstag: 10.00-12.00 Uhr Preis: € 42,-- (inkl. Leihstöcke)











Privatkurs | Schneeschuh



Privatumterricht Langlauf | Skating | Nordic-Walking

Ihr persönlicher Langlauflehrer gestaltet ein individuelles Technikprogramm für schellen Lernerfolg. Egal, ob Sie Anfänger oder Leistungsorientiert sind, versuchen wir die richtige und ökonomische Technik zu vermitteln.

Privatunterricht ist jeden Tag möglich.

Privatlehrer	1 Person	2 Personen	jede weitere Person
1 Stunde	70,	90,	20,
2 Stunden	130,	160,	30,
2 mal 2 Std.	225,	260,	35,
3 mal 2 Std.	320,	360,	40,
4 mal 2 Std.	420,	465,	45,

Loipengebühr und Leihausrüstung sind im Preis nicht enthalten. In einer Privatstunde werden volle 60 Minuten unterrichtet.





Schneeschuhtouren

Schneeschuhe ermöglichen es, in unberührte glitzernde Winterlandschaften einzutauchen und die Ruhe abseits der Wege zu genießen. Schneeschuhe rutschen nicht und erfordern keinerlei Skisportkenntnisse. Gönnen Sie sich einen unvergesslichen Tag. Stöcke bitte mitnehmen!

Dienstag

Tourdauer: 13.00-15.00 Uhr

Preis: € 30,-- (inkl. Schneeschuhverleih)

Freitag

Tourdauer: 10.00-15.00 Uhr – reine Gehzeit 3-3,5 Stunden

Preis: € 45,-- (inkl. Schneeschuhverleih)



Höhenloipentour Rossbrand

Am Hochplateau des Rossbrands die perfekten Loipen genießen. Die Krönung dieser Tour ist das mühelose Erreichen des Gipfelkreuzes mit einer phantastischen Rundumsicht. Der Rossbrand ist einer der schönsten Aussichtsberg der Ostalpen.

Ein Schwerpunkt dieser Tour ist auch die richtige Bremstechnik.

Freitag, 10:00-15.00 Uhr

Tourpreis: € 45,--

Preis für Gondelfahrt und Loipengebühr € 19,--





Diverse-Programme



Langlauf mit Handicap

Wenn Sie trotz körperlicher Einschränkung gerne Sport betreiben wollen, bieten wir Ihnen an, Langlauf oder Skating mit speziellen Methoden und Tipps zu erlernen. Unsere Schwerpunkte sind:

Langlauf mit sehbehinderten oder blinden Menschen

- Skating oder Langlauf für Personen mit Down Syndrom
- Langlauf für Personen mit sonstiger körperlicher Einschränkung

Die individuelle Gestaltung des Unterrichts findet in Kleingruppen oder für Einzelpersonen statt.

Sollten Sie eine barrierefreie Unterkunft benötigen, helfen wir Ihnen gerne, die passende zu finden.



Wenn sich das Tal von der "goldenen" Seite zeigt, ist bereits am Gletscher frischer Schnee gefallen. Die optimale Zeit, um sich auf den kommenden Winter einzustimmen und die Technik zu erlernen oder zu verbessern. Termine im Oktober und November. Pauschalpreise finden Sie auf unserer Website.

Schulsportwochen

Die "Winter-Schulsportwoche" ist ein modern entwickeltes interdisziplinäres Konzept der Langlaufschule fit & fun, das eine bestmögliche Kombination verschiedener nordischer Sportarten und Bewegungsaktivitäten umfasst, aber auch Informationen über richtige Ernährung geben und präventive Maßnahmen setzen will, um dem gegenwärtigen Trend zu Bewegungsarmut und damit verbundenem Übergewicht, Haltungs- und anderen Gesundheitsschäden bei Jugendlichen entgegen zu wirken.

Unser generelles Ziel ist es, das physische, psychische und soziale Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen zu fördern und dadurch im Rahmen von Schulsportwochen einen gesunden Ausgleich zu Lernstress und privaten Belastungen zu bieten.

Unser Leistungsangebot umfasst generell die Organisation und Bereitstellung von Material, die Organisation von Quartieren nach Wahl, die fachliche Planung und Durchführung des Programms sowie die fachliche und persönliche Betreuung während der Woche.

Vorschläge für ein organisiertes Wochenprogramm finden Sie auf unserer Website.















BONUS für alle fit & fun-Gäste

Bei Intersport BACHLER in Ramsau erhalten Sie 10% Ermäßigung auf reguläre Ware.

Intersport Bachler | Ramsau-Ort | Tel: +43-3687-81914 | www.intersport-bachler.at

Events



Tag des Langlaufs

Einmal im Jahr veranstalten wir den "Tag des Langlaufs" Jeder hat die Möglichkeit verschiedene Programme KOSTENLOS aus zu probieren.

- Langlauf-Schnupperkurs 1 Std. inkl. Ausrüstung
- Skating-Schnupperkurs 1 Std. inkl. Ausrüstung
 Schneeschuh-Schnupperstunde
- LASER-Biathlon Schnuppereinheit
- Fischer-Skitest

Termin: 28.01.2024 von 10.00 bis 15.00 Uhr

- Holmenkol-Wachstest
- Lenz SchuheinlagentestLASER-Biathlon Staffelbewerb für Gäste











Information & Buchung

Langlaufschule fit & fun

A-8972 Ramsau am Dachstein 89 Tel. 0043 - 664 - 231 0 231 office@Langlauf.co.at www.Langlauf.co.at



fit & fun App

Bei allen Kursen und Touren sind mindestens 4 Teilnehmer erforderlich.

Unser Sommerprogramm finden Sie auf www.Langlauf.co.at

Copyright: Texte, Bilder, Grafiken sowie Layout dieser Seiten unterliegen österreichischem und weltweitem Urheberrecht. Unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten werden sowohl straf- als auch zivilrechtlich verfolgt.

Fotos: Langlaufschule fit & fun, TV Schladming-Dachstein, Herbert Raffalt, Photo-Austria Simonlehner, Löffler und Fischer Sports.