

<u>Kurs</u>	<u>Voraussetzung</u>	<u>Kursziel</u>
<u>1 Einsteiger</u>	Keine	Befahren von planen, flachen Hängen (Übungshang); Pflugbogen; Schlepliftfahren
<u>2 Fortgeschrittener</u>	Einsteiger Schlepliftfahren	Sicheres Befahren leichter Pisten Abbau der Pflugstellung; Evtl. erstes paralleles Skifahren
<u>3 Geübter</u>	Fortgeschrittener	Sicheres Befahren schwererer Pisten ; Festigen der parallelen Skistellung
<u>4 Köhner</u>	Geübter	Variables Befahren schwerer Pisten ; Kurze und lange Kurven; höhere Geschwindigkeit; Carven Erstes Befahren sehr schwerer Pisten (schwarze Pisten)
<u>5 „Master“</u>	Köhner	Sicheres Befahren sehr schwerer Pisten (schwarz); Variables Skifahren in jedem Gelände und bei unterschiedlichen Schneeverhältnissen (eisige Pisten, tieferer Schnee, Buckel)
<u>5 „Fun&amp;Speed“</u>	Köhner	Hauptsache, Spaß macht`s – im Vordergrund steht das Gruppenerlebnis 4 coole Tage im Schnee mit individuellen Tipps und Tricks
<u>S Schonskilaufl / betreutes Skifahren</u>	Senioren, wenig trainierte Gelegenheitsfahrer, Personen mit Knie- und Hüftgelenksproblemen / -ersatz; Genussfahrer	Entwicklung einer (den individuellen Voraussetzungen) angepassten Fahrweise; Belastung auf Gelenke und Kreislauf erkennen lernen; Technik den individuellen Voraussetzungen anpassen lernen
<u>R 5 Rennteam</u>	„Master“ oder talentierte Kinder und Jugendliche (mutig, risikofreudig, reaktionsschnell, kräftig, ausdauernd, motiviert)	Vielseitige Skitechniken Variables Skifahren in jedem Gelände und jeder Schneeart; Training Riesenslalom und Slalom; Teilnahme bei Rennen
<u>T Telemark</u>	Geübter / guter Fortgeschrittener	Erlernen der Telemark Grundtechnik in einfachem Gelände; Festigen der Telemark Grundtechnik durch Befahren flacher Hänge (blaue Pisten); Telemarkkurven in schwierigerem Gelände ( rote Pisten)