



## Informationsblatt 2024/25

### Trainingsgruppen

Folgende Trainingsgruppen stehen in dieser Saison zur Verfügung:

#### Nordic Gruppe Gabriela – Montag 16 Uhr

Diese Gruppe ist sehr gut geeignet für alle Einsteiger, die „Mäuse“ ab Kindergartenalter bis hin zu den Kindern im Volksschulalter und ALLE die sich in dieser Gruppe wohlfühlen. In Gabis Trainingsgruppe wird spielerisches Erlernen der Bewegung des Langlaufens, in Form von Gleichgewichts-, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen, geboten.

#### Basic Gruppe – Mittwoch und Freitag 17 Uhr

Diese Gruppe ist sehr gut geeignet für die größeren Kids, die im Training neben den bekannten Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen auch zusätzliche Herausforderung durch intensivere Schnelligkeits- und Ausdauerseinheiten suchen. Ggf. teilen wir die Gruppe nach entsprechendem Leistungsvermögen.

#### Intensiv Gruppe – Mittwoch und Freitag 16:30 Uhr

Die wettkampforientierten Kinder haben weiterhin die Möglichkeit zusätzliche Trainingseinheiten zu absolvieren und leistungsorientiert zu trainieren. Voraussetzung an einer Teilnahme in dieser Gruppe ist ein dem jeweiligen Trainingsangebot entsprechendes sportliches Grundgerüst in Bezug auf Technik, Schnelligkeit und Ausdauer. Angesprochen sind hier Kinder aus dem steirischen Langlaufkader, Kinder die regelmäßig an Langlaufrennen teilnehmen, oder auch Kinder die explizit sportliche Herausforderung in anderen Disziplinen suchen. Wichtig ist hier vor allem die Eigenmotivation der Kinder zur Leistung!

Um weitere Informationen zu den Trainingsgruppen zu erhalten kontaktiert....

Kathrin Gotschacher    0676/88705737    [nordic-skiteam-trofaiach@outlook.com](mailto:nordic-skiteam-trofaiach@outlook.com)

### Trainingsbeitrag

Um eine entsprechend qualitätsvolle Arbeit bieten zu können sind wir darauf angewiesen Trainingsbeiträge einzuheben. Mit diesen Beiträgen werden Trainingsmittel beschafft, Wettkämpfe bestritten und vieles mehr....

Beiträge gestaffelt entsprechend dem konsumierten Programm:

**Ganzjahresprogramm:**

**€ 60.- für das erste Kind, € 40.- für jedes weitere Kind**

- ✓ 3-Tages-Langlauf-Kurs im Jänner
- ✓ 3 Trainingsblöcke (Herbst/Winter/Sommer) mit ca. 10 Trainings je Block
- ✓ Startgelder für die vom Verein besuchten Wettkämpfe
- ✓ Rennbetreuung (Wachsbetreuung)
- ✓ Verschiedene weitere Aktivitäten

**3-Tages-Langlauf-Kurs im Jänner: € 40.-**

- ✓ Für Anfänger und fortgeschrittene Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen, keine weiteren Leistungen inkludiert

Wir ersuchen, wie auch in der Vergangenheit, die Beiträge mit den Namen der Kinder (im Verwendungszweck) auf unser Vereinskonto einzuzahlen:

**Nordic Skiteam**

AT16 3846 0000 0050 1965

*Raiffeisen Bank Trofaiach*

**ACHTUNG:** Voraussetzung für die Teilnahme an den Aktivitäten des Nordic Ski Team ist eine aufrechte Mitgliedschaft bei den Naturfreunden, da wir eine Sektion der Naturfreunde sind und die Versicherung unserer Betreuer nur für Naturfreundemitglieder haftet!

## Allgemeine Hinweise

**Wintertraining:**

- ✓ Wetterangepasste Kleidung im Zwiebellook
- ✓ Reservehandschuhe und ev. Wechselkleidung
- ✓ Langlaufschuhe
- ✓ LL Ski und passende Stöcke
- ✓ Trinkflasche / trinkwarmer Tee

**Sommertraining:**

- ✓ Wetterangepasste Kleidung
- ✓ Helm, Handschuhe und Schützer zum Rollern (Rollerausrüstung nur wenn angekündigt)
- ✓ Turn- oder Langlaufschuhe zum Rollern
- ✓ LL Roller und passende Stöcke sind vorhanden
- ✓ Trinkflasche

**Gesundheit:**

- ✓ Bitte nur Kinder im gesunden Zustand zum Training bzw. Rennen bringen.
- ✓ Bedrohliche Allergien die den Trainings / Wettkampfverlauf beeinflussen können unbedingt mitteilen.

**Rennen:**

- ✓ Unsere Sportler haben auch die Möglichkeit an Rennen teilzunehmen.
- ✓ Wir bereiten die Kinder mit unseren Möglichkeiten darauf vor und begleiten sie zu den Bewerben (Anreise erfolgt selbständig).

Unser Team besteht aus Übungsleitern, Instruktorinnen und Helfern, welche berufstätig sind und in der Freizeit arbeiten. Wir sind bemüht ein konstantes Training über das ganze Jahr anzubieten, dennoch kann es zu Änderungen kommen, welche wir rechtzeitig kommunizieren. Sollte einmal kein Trainer verfügbar sein, besteht kein Anspruch auf Durchführung des Trainings.

Die Teilnahme an den Trainingsgruppen und Rennen erfolgt auf eigene Gefahr!

**Auf eine gute Trainingsgemeinschaft freut sich das gesamte Nordic Ski Team!**