

Schneesportphilosophie – Alpin

Inhalte & Lernebene

- ▶ Freeride – souverän und sicher Abseits fahren
- ▶ Park/Style – souverän Bewältigen
- ▶ Race-Kurvenwechsel und Kurvensteuerung optimieren
- ▶ Souverän Tiefschneefahren / harte Pisten beherrschen
- ▶ Souverän im Steilhang fahren / Buckel bewältigen

Info ▶ Unterschiedliche Situationen und Gelände
Ziel ▶ Sicheres Kurvenfahren in jedem Gelände

- ▶ Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park
- ▶ Kurvensteuern verbessern – Grundmerkmale
- ▶ Kurvenwechsel verbessern-GM (Stocheinsatz ausführen)
- ▶ Position stabilisieren und sichern
- ▶ Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

Info ▶ Sicheres Verhalten auf Pisten (FIS Regeln)
Ziel ▶ Sicheres paralleles & rhythmisches Kurvenfahren

- ▶ Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung
- ▶ Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- ▶ Schrägfahren und Seitrutschen
- ▶ Rhythmische Aneinanderreihen von Pflugkurven
- ▶ Pflugkurven mit Belastungswechsel

Info ▶ Sicheres Benutzen von Transportanlagen
Ziel ▶ Sichere Abfahrten auf blauen Pisten meistern

- ▶ Erste Pflugkurven
- ▶ Gleiten und Bremsen im Pflug
- ▶ Geradeausfahren paralleler Skistellung & stabiler Position
- ▶ Aufsteigen mit Treppen und Grätenschritt
- ▶ Ausrüstung kennen lernen und Bewegungen in der Ebene

Info ▶ Über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf
Ziel ▶ Sicheres Anhalten und Bremsen



www.act-sports.de

Faszination

Ski & Wintersport

Tauche mit uns in die tolle Skiwelt ein und lasse Dich verzaubern

Wir bieten exklusiv Einzel- und Gruppencoaching nach modernster Methodik & Didaktik in Anlehnung an die Rahmenbedingungen und Richtlinien der nationalen Skiverbände, verbunden mit viel Freude & Erfolg

Coaching & skisportliche Betreuung
zu allen Lernstufen & Modulen

Unsere Grundlagen & Philosophie



Wir sind S M A R T

Spezifisch Messbar Attraktiv
Realistisch Terminiert

ACT-Sports

Ralf Diegruber
CH-8268 Salenstein (TG)
Schlossgasse 3

Office +41 (0) 71 660 10 25
Mobil +41 (0) 79 949 76 79

ralf.diegruber@bluewin.ch

www.act-sports.de



Ein Unternehmen von Act-System Schweiz

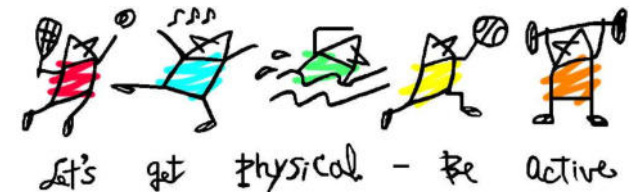
ACT-Sports ist in den Bereichen Sports & Coaching spezialisiert und seit über 15 Jahren am Markt erfolgreich tätig.

Wir arbeiten und kooperieren mit namhaften und bewährten Partnern für den Erfolg unserer Kunden

Unser Team besteht aus Spezialisten mit langjähriger Erfahrung auf höchstem Niveau und verfügen neben der fachlichen Lizenzen über ausgezeichnetes Fachwissen & Sozialkompetenz.

Zuverlässigkeit, Nachhaltigkeit und Erfolg zeichnen uns aus

ACT-Sports . . . ohne gute Ideen geht es nicht, aber gute Ideen allein machen noch kein Erfolgsprogramm. Es bedarf zur sportlichen Weiterentwicklung eine klare Zieldefinition, die uns als Grundlage & Philosophie zur Zufriedenheit unserer Kunden dient.



Service & Leistungen

Sportausrüstung

Wir kooperieren exklusiv mit dem Sportfachhandel und stellen mit Dir gerne die passende Sportausrüstungen vor Ort zusammen

Unterkunft

Wir unterstützen Dich gerne bei der Auswahl und Suche nach einer tollen Übernachtungsmöglichkeit im Sinne von Preis & Qualität

Spezial Deals

- Yoga
- Tennis im Skigebiet
- Ausflüge
- Begleitservice
- Outdoor
- Firmen Events
- Wellness

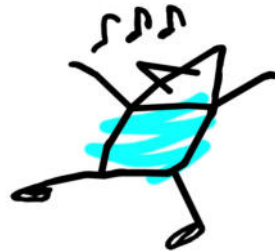


www.act-sports.de

Der neueste Trend für Moderne Menschen

Dein Packet für alle Wünsche

Wir entwickeln Standards, die auf Deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind, mit denen Du garantiert viel Freude & Erfolg haben wirst



Erlebe mit uns die Faszination Wintersport und erlerne einfach und spielerisch das Skifahren & Snowboarden

- Ski & Hotel Guiding.
- Videoanalyse
- Coaching mit Musik begleitend
- Off Piste Fahren
- Langlauf

www.act-sports.de

Tauchen Sie ein in die Faszination Schnee und genießen Sie die Welt der Ästhetik

Wir analysieren zunächst Deine Bedürfnisse und Fähigkeiten und leiten daraus eine Zieldefinition und Planung zu Deiner Aktivität ab

Unsere Preise

1 Lektion/Stunde Einzel	CHF 100.-/Person
2-er Gruppe	CHF 55.-/Person
3-er Gruppe	CHF 40.-/Person
4-er Gruppe	CHF 30.-/Person



Rabatte

2. – 4. Lektion	10 %
5. – 7. Lektion	15 %
8. – 10. Lektion	20 %
Kinder / Jugendliche	20 %
Probelektion (einmalig buchbar)	50 %
Analyse / Bedürfnisse / Zieldefinition / Planung	

www.act-sports.de