

Schneesportphilosophie Ski Alpin

Inhalte & Lernebene

Modul 4

Unterschiedliche Situationen und Gelände
Ziel

Sicheres Kurvenfahren in jedem Gelände

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

Modul 3

Sicheres Verhalten auf Pisten (FIS Regeln)

Ziel

Sicheres paralleles & rhythmisches Kurvenfahren

- ▶ Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park
- ▶ Kurvensteuern verbessern – Grundmerkmale
- ▶ Kurvenwechsel verbessern – mit/ohne Stockeinsatz
- ▶ Position stabilisieren und sichern
- ▶ Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

Modul 2

Sicheres Benutzen von Transportanlagen

Ziel

Sichere Abfahrten auf blauen Pisten meistern

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

Modul 1

Über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf

Ziel

Sicheres Anhalten und Bremsen

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

www.act-sports.ch

Faszination Wintersport

Tauche mit uns in die tolle Skiwelt ein und lasse Dich in den Bergen 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

Kursbuchungen – Online

Exklusiv über unseren Partner CheckYeti



ACT-Sports Ski - Office

Ralf Michael Diegruber

Unterstrasse 34
7029 Peist (Arosa)

+41 (0) 79 949 76 79

Gotschnastrasse 3
7250 Klosters

+41 (0) 76 540 42 15

info@act-sports.ch



Ein Unternehmen von Act-System Schweiz

ACT-Sports ist in den Bereichen Sports & Coaching spezialisiert und seit über 20 Jahren am Markt erfolgreich tätig

Wir von ACT-Sports Ski und ACT-Sports Tennis in Arosa freuen uns auf Dich, sei auch Du bei uns mit dabei

Unser Team besteht aus Spezialisten mit langjähriger Erfahrung auf höchstem Niveau. Wir verfügen neben qualifizierten Lizenzen auch über ausgezeichnetes Fachwissen & Sozialkompetenz

Ski – Snowboard – Langlauf

Schneeschuhwandern – Tennis



Wir unterrichten in einem der grössten und beliebtesten Skiregionen der Schweiz



www.act-sports.ch

Service & Leistungen

Sportausrüstung

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

Unterkunft

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

Spezial Deals

Tennistrainings in Arosa – Ausflüge

Begleitservice – Outdoor – Firmen Events



www.act-sports.ch

Der neueste Trend für Moderne Menschen

Dein Paket für alle Wünsche

Wir bieten Leistungen, 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, Langlaufen & Tennis

Ski & Hotel Guiding

Analyse – Bedürfnisse – Zieldefinition – Planung

Videoanalyse – Coaching mit Musik begleitend

Wir unterrichten in Davos Klosters und Arosa Lenzerheide



www.act-sports.ch

Tauche mit uns in die Faszination der Bergwelten ein

Wir analysieren zunächst Deine Bedürfnisse und Fähigkeiten und leiten daraus eine Zieldefinition und Planung zu Deinen Wünschen ab

Unser Basispreis

Stundenlektion	CHF 90.-
jede weitere Person	CHF 30.-
Tagespauschale	CHF 360.-

Arosa Tourismus

Sport- und Kongresszentrum Arosa
7050 Arosa Poststrasse 27

+41 81 378 70 20
arosa@arosa.swiss

ACT-Sports Ski Arosa



www.act-sports.ch