

## Einmal Adler sein – Skisprungworkshop in Oberstdorf

Wer sich nach Ende der Vierschanzentournee einmal selbst im Skispringen versuchen möchte, kann diesen Sport jetzt im Rahmen eines „**Skisprungworkshops**“ kennen lernen und hineinschnuppern.

Durch unsere exklusive Partnerschaft mit dem Skiclub Oberstdorf können wir Ihnen dieses einmalige Angebot offerieren. Sie tauchen an diesem Tag auf den Spuren von Hannawald, Schmitt und Späth, auf didaktisch gleichem Weg wie die Asse, in die **Welt des Skispringens** ein.

### Inhalte

Die **Welt des Skispringens** in kompakter Form:

- Info zur Skisprungausrüstung und Schanzenanlage
- Aufwärm- und Koordinationsübungen
- Körperhaltung
- Anfahrtshocke
- Sprungtechnik im Stand und bei leichtem Gefälle
- Mentaltraining, wie z.B. Stressbewältigung
- Auslauf der Schanzen K19 / K30 / K60 herunterfahren
- Springen von der K19 Schanze, die Sprünge von 5-19m weit ermöglicht
- Evtl. (je nach Fortschritt und Können) Sprünge von der K30 Schanze

Der Luftstand beim Springen von der Jugendschanze beträgt max. 50 cm

### Leistungen

- Bereitstellung der Erdinger Arena – Oberstdorf im Allgäu
- Ehemalige Skispringer als Trainer
- Didaktisch sinnvolle Anleitung und Betreuung bei den o.g. Inhalten
- Skisprunghelme

### Voraussetzungen

Grundlegende Alpin-Skikenntnisse: Eine blaue Piste sollte sicher befahren werden können.

### Termine, Treffpunkt und Dauer

**Treffpunkt 9 Uhr** VOR dem Ladengeschäft der „**Neuen Skischule**“, zentral in **Oberstdorf** gelegen, nahe Nebelhornbahn Talstation (Nebelhornstraße 67). Bitte achten Sie auf den ICO Trainer (gelb / blaue Bekleidung, beschriftetes Fahrzeug). Hier kann ggfs. noch Ausrüstung geliehen werden. (Infos siehe bei „Mitzubringen“)

Ende am Nachmittag, zwischen 14 und 15 Uhr

## Mitzubringen

- Skitaugliche Bekleidung im Zwiebelprinzip
- Gute, wasserdichte Handschuhe
- Skibrille oder Sonnenbrille
- Falls vorhanden: eigener Skihelm (kostenlose Leih-Helme vorhanden)
- Skischuhe\*
- Möglichst gerade Ski, Carver sind nicht geeignet\*
- Brotzeit und Getränk (Wir machen im Stadion Mittagspause – kein Kiosk oder Restaurant in direkter Nähe)

Wir springen an diesem Tag mit Alpinski. Je nach Verfügbarkeit der Sprungausrüstung (Skiclub Wettkampftermine) kann evtl. auch ein Sprung mit Sprungausrüstung gesprungen werden. In unserer Erfahrung reicht die Herausforderung mit Alpinski völlig aus!

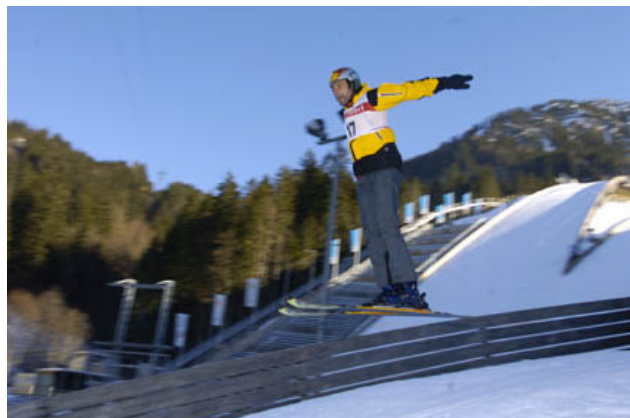
\* Skischuhe und wenig-taillierte Ski können auch morgens beim Treffpunkt „Neue Skischule“ gegen normale Leihgebühren geliehen werden.

## Preis

Pro Person: 150,- €

Mindestens 5, max. 15 Teilnehmer

Kinder unter 12 Jahren erhalten 10% Ermäßigung (= 135,- €)



## Verbindliche Anmeldung Skisprungworkshop

Bitte diese Seite ausfüllen und an uns faxen 08321- 68951 oder per Post an ICO GmbH, Im Wasen 16, 87544 Bihlerdorf

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Skisprungworkshop an:

**Bitte tragen Sie hier Ihren Wunschtermin ein** (Terminauswahl siehe Homepage)

**Termin:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Postanschrift / PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (möglichst Mobilnummer) und E-Mail

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

## Unsere Vertragsbedingungen

- Ihre Buchung wird mit dem Eingang Ihrer Anmeldung bei uns gültig.
- Preise verstehen sich inklusive der gesetzl. Mehrwertsteuer.
- Bezahlung in Bar vor Ort oder per Überweisung nach unserer Rechnungsstellung.
- Stornierungsmodalitäten: Wir empfehlen Ihnen zur Sicherheit den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung (z.B. [www.Elvia.de](http://www.Elvia.de)).
- Stornierungsmodalitäten:
 

Ab schriftlicher Buchung	20 % der Vertragssumme
Ab 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn	30 % der Vertragssumme
Ab 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn	50 % der Vertragssumme
Ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn	80 % der Vertragssumme
Ab 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn	100 % der Vertragssumme
- Bei drohenden Gefahren und/oder höherer Gewalt sind wir berechtigt, ein Alternativ-Programm anzubieten.
- Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen behalten wir uns vor, die Aktivität bis 5 Tage vor Beginn abzusagen.

Gerne stehen wir Ihnen für Rückfragen unter der Telefonnummer 0 83 21 / 8 70 33 zur Verfügung.

**Ihr ICO-Team**