WOCHENPROGRAMM
WEEKLY PROGRAMME

SONNTAG: TEAM BUILDING

- Gruppeneinteilung auf dem Sammelplatz
- Warm-Up zu cooler Musik mit unserem Gasti
- Einfahren und Gewöhnen an die Skier
- Basisübungen und Wiederholen des Liftfahrens
- Förderung der Gruppendynamik und des Teamspirits

SUNDAY: TEAM BUILDING

- group division on our meeting point
- warming up with cool sound and our funny Gasti
- on easy slopes we get used to the skis again
- basic exercises and repeat riding the ski lift
- support of the group dynamics and team spirit

MONTAG: ADVENTURE DAY

- Aufwärmübungen und Kennenlernspiele
- Übungsreihen zur Technikverbesserung
- Rhythmus- und Tempovariation auf flachen und steilen Pisten
- Einsatz von modernen Unterrichtsmitteln und Lernhilfen
- Abenteuerreise durch die Skischaukel Dorfgastein-Großarltal

MONDAY: ADVENTURE DAY

- warming up and get to know each other
- exercise series for technical improvement
- variation of rhythm and speed on flat and steep slopes
- use of modern teaching and training aids
- adventure trip through the ski resort Dorfgastein-Großarltal

DIENSTAG: SAFETY DAY

- spezielles Technikprogramm mit Snowsails, Reifen, Seilen, ...
- Unterricht im richtigen Verhalten auf und abseits der Piste
- Pistenregeln, Erste-Hilfe Maßnahmen und alpine Gefahren
- Rennlauftraining: Slalom und Riesentorlauf mit Kurzkippern
- Einführung in das Freestyle-Skiing und Freeriding

TUESDAY: SAFETY DAY

- special technique programme with snow sails, tubes, ropes, ...
- instruction in right behaviour on and off the slope
- ski rules, first aid measures and alpine dangers
- race training: slalom and giant slalom with short tipper-poles
- basics of freestyle skiing and freeriding

MITTWOCH: ACTION DAY

- Übungsreihen für Grundposition, alpines Fahrverhalten, richtiges Einleiten der Kurven, Gleichgewicht, ...
- Torlauftraining auf der original Rennstrecke
- Techniktraining im Slalom mit Bewegungsaufgaben
- Vertiefung der Freestyle- und Freeride-Technik

WEDNESDAY: ACTION DAY

- exercises for alpine basic position, right skiing position, triggering curves, balance, ...
- giant slalom training on the original race track
- slalom training with movement tasks
- advanced freestyle and freeride programme

DONNERSTAG: KINDEROLYMPIADE

- 10:30 Uhr Skirennen unserer Top-Gruppen an der Mittelstation
- 13:30 Uhr Skirennen im Gasti-Schneepark an der Talstation
- Skiunterricht mit individuellen Übungen und Technikprogramm
- Tiefschneeunterricht & Buckelpiste, Freestyle im Fun Park
- 15:15 Uhr Siegerehrung: Showbühne beim Skikindergarten

THURSDAY: MINI OLYMPICS

- 10.30 am ski race for our advanced groups at the half-way station
- 01.30 pm ski race in our Gasti-Snowpark at the base station
- ski instruction with individual exercises and technical training
- deep snow and mogul field training, freestyle in the fun park
- 03.15 pm victory ceremony: show stage at the ski kindergarten

FREITAG: SKISAFARI

- Skisafari auf der Skischaukel Dorfgastein-Großarltal mit Mittagspause auf der Wengeralm
- für Gruppen 1, 2 und 3: große Skisafari im Skigebiet Schlossalm-Stubnerkogel (Bad Hofgastein & Bad Gastein) mit Mittagspause auf der Schlosshütte
- Besuch der Hängebrücke und Aussichtsplattform
- New-School Skiing: Jumps und Slides im Snowpark Gastein

FRIDAY: SKI SAFARI

- ski safari through the ski resort Dorfgastein-Großarltal with lunch break at the Wengeralm
- for groups 1, 2 and 3: big ski safari through the ski resort Schlossalm-Stubnerkogel (Bad Hofgastein & Bad Gastein) with lunch break at the Schlosshütte
- visit of the suspension bridge and viewing platform
- new school skiing: jumps and slides in the Snowpark Gastein