

# LANGLAUFLEHRER

## KURSTEIL 2

**Termin:** 22.3. – 27.3.2026

**Anmeldeschluss:** 22.2.2026

**Ausbildungsort:** Galtür

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr Haus Hubertus, Nr. 31a, 6563 Galtür Am Eingang in Langlaufbekleidung

**Kursleiter:** Peter Schwandl

Tel +43 688 8193605

E-Mail [info@langlaufschule-achensee.at](mailto:info@langlaufschule-achensee.at)

## AUSBILDUNGSPROFIL

### **Zielgruppe:**

Anwärter

### **Ausbildungsziel:**

Die Absolventen beherrschen die Erteilung von Langlaufunterricht auf gesicherten Loipen auf fortgeschrittenem Niveau für Erwachsene und Kinder und haben die dafür notwendige fachliche Kompetenz in Theorie und Praxis. Die dazu notwendige, lehrplanmäßige Demonstration der Übungen in der Grundschule sowie das Verständnis der Bewegungsabläufe sind dafür Grundvoraussetzung. Einhergehend wird auch an der Steigerung und Festigung des Eigenkönnens gearbeitet.

### **Inhalte Theorie:**

Bewegungslehre, Unterrichtslehre, Trainingslehre, Ausrüstungs- und Gerätekunde, Schnee- und Wachskunde, Gesundheitslehre und Erste Hilfe, lebende Fremdsprache Englisch, Berufskunde, Natur- und Umweltkunde, Tourismuskunde, Alpinkunde, Wettkampfregeln und Rennorganisation

### **Inhalte Praxis:**

#### **Fortgeschrittenes Niveau der einzelnen Lauftechniken in Eigenkönnen und Schuleform**

Klassik-Technik: Diagonalschritt im Anstieg, Doppelstock mit Zwischenschritt, direkter Spurwechsel, Technikwechsel sowie die Techniken aus Langlauflehrer-Anwärter

Skating-Technik: Eintakter, symmetrischer Zweitakter, schneller Seitenwechsel, Technikwechsel, Halbschlittschuhschritt sowie die Techniken aus Langlauflehrer-Anwärter

Brems-, Abfahrts- und Kurventechniken: Pflugbogen, Bogentreten aktiv/passiv sowie die Techniken aus Langlauflehrer-Anwärter

#### **Praktische-methodische Übungen für Kinder und Erwachsene**

Dabei geht es hauptsächlich um das Beschreiben und Vorzeigen von Bewegungsabläufen auf fortgeschrittenem Niveau in Form von Lehrproben und Lehrauftritten. Das Erkennen von Fehlern und das richtige Anbringen von Korrekturen ist ein weiterer wesentlicher Punkt, der zum Erfolg eines guten Unterrichtes beiträgt.

#### **Rennmäßiges Langlaufen**

#### **Trainingslehre in der Praxis**

#### **Alternative Langlaufform**

## **Zeugnis:**

Nach positivem Abschluss der Prüfung erhält der Kandidat ein Zeugnis vom Amt der Tiroler Landesregierung. Dies stellt eine Berufsberechtigung als Landeslanglauflehrer dar.

## **TEILNAHME-VORAUSSETZUNGEN**

- Online-Anmeldung über die Website des Tiroler Skilehrerverbandes:  
<https://www.tirolerskilehrerverband.at/tiroler-skischule/ausbildungstermine/>
- Vollendetes 17. Lebensjahr bis zur Abschlussprüfung
- Entsprechende körperliche Eignung
- Positiv abgeschlossene Langlauflehrer-Anwärterausbildung
- Positiv abgeschlossene Landeslanglauflehrer-Eignungsprüfung (siehe eigene Ausschreibung)
- Nachweis einer mindestens dreiwöchigen Tätigkeit als Lehrkraft an einer inländischen Skischule oder einer Sportanstalt des Bundes bis zum Prüfungstermin – siehe Vorlage anbei
- Ärztliche Bestätigung über die entsprechende körperliche Eignung, gültig auch für Gletscher (nicht älter als 3 Monate) – siehe Vorlage anbei
- Ausreichende Kranken-, Unfall und Haftpflichtversicherung – ist selbst Vorsorge zu treffen!

## **AUSRÜSTUNG**

- Klassik Ausrüstung  
Schuppenski oder Fellski (Wachsski optional), Stöcke (Körpergröße x 0,84), Schuhe (zum Bindungssystem passend)
- Skatingausrüstung  
Skatingski, Stöcke (Körpergröße x 0,89), Schuhe (zum Bindungssystem passend)
- Steig- und Gleitwachs sowie Ausrüstung zum Auftragen der Wachse und Reinigen der Ski
- Langlaufbekleidung mit warmer Überbekleidung und Regenschutz
- Laufschuhe
- Pulsuhr
- Trinkflasche oder -gurt
- Sonnenbrille und -schutz für Haut und Lippen
- Erste-Hilfe-Set
- Rucksack für Ersatzkleidung und Erste-Hilfe-Set
- Skriptunterlagen der Langlauflehrer-Anwärterausbildung
- Schreibmaterial
- E-Card für den Bedarfsfall

## KOSTEN

**Kursgebühr:** € 574,00 pro Person

Inkl. Prüfungstaxe, Stempelmarken, Verwaltungsgebühr, Abzeichen

### Unterkunft:

Haus Hubertus

Nr. 31a, 6563 Galtür

Tel +43 5443 8243

E-Mail [info@hubertus-galtuer.at](mailto:info@hubertus-galtuer.at)

**Übernachtungskosten:** € 75,00 pro Person/Nacht im Doppelzimmer mit Abendessen (ohne Frühstück)

€ 115,00 pro Person/Nacht im Einzelzimmer mit Abendessen (ohne Frühstück)

Brötchenservice wird angeboten.

+ € 0,00 Ortstaxe pro Person/Nacht

Es sind ausreichend Zimmer bis 4 Wochen vor Kursbeginn für euch vorreserviert. Wenn ihr eine Unterkunft benötigt, ist diese selbstständig zum oben angeführten Preis zu buchen. Für später eintreffende Buchungen kann seitens des Hotels keine freie Kapazität mehr garantiert werden.

### Liftkosten:

Wenn zum Erreichen der Loipe ein Lift benötigt wird, können hierfür etwaige Zusatzkosten anfallen. Diese sind vor Ort in bar zu bezahlen.

## TÄTIGKEITSNACHWEIS LANGLAUFLEHRER-ANWÄRTER

Hiermit wird bestätigt, dass Herr/Frau

Nachname

Vorname

Geboren am

Wohnhaft in

gemäß § 32 Abs. 1 Tiroler Schischulgesetz die vorgeschriebene Praxiszeit von 3 Wochen in der Zeit

von

bis

als Langlauflehrer-Anwärter in einer inländischen Skischule absolviert hat.

Ort, Datum

Stempel und Unterschrift des Skischullinhabers

Diese Bestätigung ist vor der Landeslehrer-Abschlussprüfung dem Kursleiter vorzulegen.

## ÄRZTLICHE BESTÄTIGUNG

Für den Ausbildungslehrergang des Tiroler Skilehrerverbandes

Kursdatum von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ in Galtür

Hiermit wird bestätigt, dass Herr/Frau

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Geboren am \_\_\_\_\_

Wohnhaft in \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

körperlich und geistig gesund ist.

Aus medizinischer Sicht bestehen für sie/ihn hinsichtlich der Teilnahme am oben genannten Lehrgang, auch wenn dieser am Gletscher stattfindet, keine Bedenken.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Arztes \_\_\_\_\_

Diese Bestätigung ist bei Kursbeginn dem Kursleiter vorzulegen und darf nicht älter als 3 Monate sein.