

## Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, Sie in der Schweizer Ski- und Snowboard-  
schule Splügen begrüßen zu dürfen. Ski alpin, Snowboard,  
Telemark oder Langlauf? Unsere Schneesportlehrer werden  
alles daran setzen, Ihnen den Wintersport mit seinen un-  
zähligen Möglichkeiten und Facetten erlebnisreich näher zu  
bringen. Gerne beraten wir Sie persönlich und nehmen Ihre  
Reservation im Skischulbüro oder auf unserer Website entgegen.  
Schon jetzt wünschen wir Ihnen viel Vergnügen im Schnee!

Schweizer Ski- und Snowboardschule Splügen  
Ihre Skilehrerinnen und Skilehrer

## Treffpunkt / Anmeldung

Der Treffpunkt für Ski- und Snowboardunterricht (Gruppen-  
und Privatlektionen) befindet sich auf der Tanatzhöhi bei der  
Bergstation der Gondelbahn. Anmeldungen für Gruppen- und  
Privatunterricht können neu auf [www.skischule-spluegen.ch](http://www.skischule-spluegen.ch) oder  
im Skischulbüro (beim Talrestaurant, 1. Stock) getätigt werden.

## Un caloroso benvenuto!

Siamo lieti di darvi il benvenuto alla Scuola svizzera di sci  
e snowboard di Splügen. Sci, snowboard, telemark oppure  
sci di fondo? I nostri maestri si impegneranno per farvi  
conoscere gli sport invernali in tutte le loro innumerevoli  
possibilità e sfaccettature. L'ufficio della scuola è aperto  
per offrirvi consulenza e raccogliere le vostre iscrizioni – anche  
possibile sul nostro sito internet. Vi auguriamo sin d'ora buon  
divertimento sulle piste innevate!

Scuola svizzera di sci e snowboard di Splügen  
I vostri maestri di sci

## Punto di ritrovo / iscrizioni

Il punto di ritrovo per le lezioni di sci e snowboard (lezioni di  
gruppo e individuali) è sul Tanatzhöhi presso la stazione della  
cabinovia a monte. L'ufficio della scuola di sci raccoglie le  
iscrizioni per le lezioni di gruppo e individuali (presso il ristorante  
a valle, 1° piano) anche possibile al nostro sito internet.

## Tarife 2019/20

### Gruppenunterricht ski alpin und Snowboard (ab 4 Personen)

#### Lezioni di gruppo sci e snowboard (a partire da 4 persone)

Montag–Freitag (10.00–12.00 oder 14.00–16.00 Uhr) 5 aufeinanderfolgende Vor- oder Nachmittage Lunedì–venerdì (10.00–12.00 o 14.00–16.00) 5 mattine o pomeriggi consecutivi	CHF 170.–*
Wochenend-Kurs (10.00–12.00 oder 14.00–16.00 Uhr) 2 Vor- oder Nachmittage (Samstag und Sonntag) Corso del fine settimana (10.00–12.00 o 14.00–16.00) 2 mattine o pomeriggi (sabato e domenica)	CHF 110.–*

### Privatunterricht ski alpin, Snowboard, Freeride, Telemark und Langlauf

#### Lezioni private sci, snowboard, freeride, telemark e sci di fondo

1 Lektion (55 Min.) 1 Person 1 lezione (55 min.) 1 persona	CHF 70.–*
1 Doppellektion 1 Person 1 lezione doppia 1 persona	CHF 130.–*
Jede weitere Person pro Stunde Per ogni altra persona e per ora aggiuntiva	CHF 10.–

\* Nachmittagskurs Reduktion 10 %

\* Lezioni pomeridiane sconto del 10 %

#### Weitere Privatunterricht-Angebote (Montag-Freitag)

#### Ulteriori lezioni private (lunedì-venerdì)

Early bird 08.30–10.00 (90 min)	CHF 90.–
Lunch 12.00–13.00 (60 min) / 13.00–14.00 (60 min)	CHF 70.–

Die Zahlung in Euro ist möglich. Es gilt der Tageskurs  
Per il pagamento in Euro fa stato il cambio del giorno

### Öffnungszeiten Skischulbüro

#### Apertura dell'ufficio

Montag–Sonntag	09.00–10.00, 11.45–12.15,
Lunedì–Domenica	15.30–16.30

Eine Buchung bis spätestens am Vorabend des Kurses wird dringend empfohlen.  
Si consiglia vivamente di riservare al più tardi entro la sera prima del corso desiderato.

### Schweizer Ski- und Snowboardschule Splügen

7435 Splügen  
Tel. +41 (0)81 664 13 95

skischule@spluegen.ch  
[www.skischule-spluegen.ch](http://www.skischule-spluegen.ch)

d/i

  
Viamala

## Schweizer Ski & Snowboardschule Splügen 2019/20



Gestaltung: Hü7 Design AG  
Fotos: demateo.com



graubünden

## Ski & Snowboard

Vom Beginner zum Experten!

Lernen Sie Skifahren und Snowboarden in der Gruppe oder ganz privat mit Ihrem persönlichen Schneesportlehrer. Unser ausgebildetes Schneesport-Team unterrichtet in allen Stärkeklassen nach den neuesten Techniken und Methoden.

Der Gruppenunterricht erfolgt nach den Richtlinien der Swiss Snow League. Die Kleinsten werden im Kinderland auf spielerische Art unterrichtet. Als Beginner erarbeitet man sich in der Blue League die Schneesport-Grundlagen, welche dann in der Red League gefestigt und schlussendlich in der Black League perfektioniert werden.

Im Privatunterricht kann auf die ganz individuellen Bedürfnisse eingegangen werden und das Lernen ist so besonders effektiv.

## Schneeschuhtouren

Still durch die verschneite Landschaft wandern: Schneeschuhwandern ist Genuss pur. Gerne nehmen wir Sie mit auf eine genussvolle Schneeschuhtour. An folgenden Daten findet jeweils am Donnerstag eine ca. 4–5 stündige Tour statt.

**Daten** 26. Dezember 2019, 2./30. Januar 2020, 6./13./20./27. Februar 2020, 5./12. März 2020

**Kosten** CHF 90.– inkl. Miete Schneeschuhe

**Anmeldung** erforderlich bis am Vorabend 16.00 Uhr an das Skischulbüro oder auf [www.skischule-spluegen.ch](http://www.skischule-spluegen.ch)

**Mindestteilnehmer** 4 Personen

Weitere geführte Schneeschuhtouren sind jederzeit nach Absprache möglich.

## Telemark

Die legendäre Telemark-Technik hat etwas Tänzerisches und liegt seit ein paar Jahren wieder im Trend. An folgenden Daten findet jeweils am Mittwochnachmittag ein Telemark-Kurs statt.

**Daten** 1./29. Januar 2020, 5./12./19./26. Februar 2020, 4./11. März 2020

**Kosten** CHF 70.– inkl. Miete Ausrüstung (Ski und Schuhe)

**Anmeldung** erforderlich bis am Vorabend 16.00 Uhr an das Skischulbüro oder auf [www.skischule-spluegen.ch](http://www.skischule-spluegen.ch)

**Mindestteilnehmer** 3 Personen

Privatunterricht in der Telemark-Technik ist jederzeit nach Absprache möglich.

## Langlauf

Unser Langlaufgebiet zwischen Splügen und Nufenen ist schneesicher und garantiert ein einmaliges Naturerlebnis entlang dem jungen Hinterrhein. Unsere Langlaufprofis helfen Ihnen gerne, diese faszinierende Sportart zu erlernen und/oder Ihre Lauftechnik zu optimieren. An folgenden Daten findet jeweils am Dienstagvormittag ein Skating-Kurs für Einsteiger statt.

**Daten** 31. Dezember 2019, 7./28. Januar 2020, 4./11./18./25. Februar 2020, 3./10. März 2020

**Kosten** CHF 60.– inkl. Miete Ausrüstung (CHF 35.– nur Unterricht)

**Anmeldung** erforderlich bis am Vorabend 16.00 Uhr an das Skischulbüro oder auf [www.skischule-spluegen.ch](http://www.skischule-spluegen.ch)

**Mindestteilnehmer** 3 Personen

Privatunterricht (Klassisch und Skating) ist jederzeit nach Absprache möglich.

## Sci di fondo

Il nostro comprensorio per lo sci di fondo si snoda tra Splügen e Nufenen ed è garanzia di neve oltre che di esperienze mozzafiato a contatto con la natura incontaminata lungo il primo tratto del Reno posteriore. I nostri professionisti del fondo saranno lieti di aiutarvi a scoprire questa affascinante disciplina sportiva e a perfezionare la vostra tecnica. Ogni martedì mattina, nelle seguenti date, si terrà un corso di pattinato per principianti.

**Date** 31 dicembre 2019, 7/28 gennaio 2020, 4/11/18/25 febbraio 2020, 3/10 marzo 2020

**Costi** CHF 60.– incl. noleggio dell'attrezzatura (CHF 35.– solo lezione)

**Iscrizione** obbligatoria entro le ore 16.00 del giorno precedente presso l'ufficio della scuola di sci o al sito internet

**Numero minimo di partecipanti** 3

Previo accordo, si organizzano in qualsiasi momento lezioni individuali (tecnica classica e pattinato).

## Sci & Snowboard

Per tutti, principianti ed esperti!

Venite a imparare lo sci o lo snowboard in gruppo oppure a tu per tu con i nostri maestri. Il nostro team appositamente formato organizza lezioni per ogni livello, dove si insegnano le tecniche e i metodi più moderni.

Le lezioni di gruppo si svolgono secondo le linee guida della Swiss Snow League. Sulle piste a loro dedicate, i bambini possono imparare a sciare divertendosi. I principianti inizieranno nella Blue League e impareranno i fondamentali degli sport invernali che consolideranno nella Red League e infine perfezioneranno nella Black League. Grazie alle lezioni individuali è possibile considerare tutte le esigenze personali, il che giova all'apprendimento.

## Escursioni con le racchette

Camminare in totale relax attraverso il paesaggio innevato – le escursioni con le racchette da neve sono la quintessenza del piacere. Se volete, vi accompagniamo lungo il vostro tour. Ogni giovedì, nelle seguenti date, organizziamo un'escursione di 4 o 5 ore circa.

**Date** 26 dicembre 2019, 2/30 gennaio 2020, 6/13/20/27 febbraio 2020, 5/12 marzo 2020

**Costi** CHF 90.– incl. noleggio delle racchette da neve

**Iscrizione** obbligatoria entro le ore 16.00 del giorno precedente presso l'ufficio della scuola di sci o al sito internet

**Numero minimo di partecipanti** 4

Previo accordo, si possono organizzare in qualsiasi momento altre escursioni guidate con le racchette da neve.

## Telemark

La leggendaria tecnica del telemark ricorda un po' le movenze della danza e da un paio di anni è tornata di moda. Ogni mercoledì pomeriggio, nelle seguenti date, si organizza un corso di telemark.

**Date** 1/29 gennaio 2020, 5/12/19/26 febbraio 2020, 4/11 marzo 2020

**Costi** CHF 70.– incl. noleggio dell'attrezzatura (sci e scarponi)

**Iscrizione** obbligatoria entro le ore 16.00 del giorno precedente presso l'ufficio della scuola di sci o al sito internet

**Numero minimo di partecipanti** 3

Previo accordo, si organizzano in qualsiasi momento anche lezioni individuali di telemark.