

世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

希莫斯健康山脉的滑雪学校课程，包含 Harri Kirvesniemi 冬季滑雪营。为高标准要求的竞赛运动选手与初学者，提供良好的训练基础。

该冬季滑雪营的教练，是由**世界滑雪冠军及6次奥运会奖牌得奖者**Harri Kirvesniemi 以及他的团队进行指导与训练。冬季滑雪训练营是以目标导向为主，您所希望达到的滑雪技能，都能在滑雪训练期间得到开发。但同组的训练团成员，需有相同水平。



- 适合对象：10-16 岁儿童
- 成团人数：至少10人
- 行程天数：可选择 7天 / 14天 / 21天
- 训练使用语言：英语
- 开营时间：12月1日至4月15日

详细价格与受训内容，请洽希莫斯中文联络人员吴蕙雯！



● 训练水平分类

- 竞赛或学术水平组
- 以目标导向为主进行训练及传授滑雪经验，但参与者非属于竞赛目的
- 初学者



HIMOS
HOLIDAY

KESKI-SUOMEN LIITTO
Regional Council of Central Finland

JÄMSEK
BEHIND THE SUCCESS STORIES

SPORTS LAB
Jyväskylä



希莫斯森林休闲渡假中心，保有天然的山脉和清澈的湖泊，呈现出洁净的自然环境，冬季更是芬兰中南区最大的滑雪场地，我们提供 21 种不同难易度的坡度及 15 个升降机，让 **初学者** 到 **专业人士** 都可以尽情享受滑雪的乐趣。在您专注提升体能与技能水准的同时，入住希莫斯北欧风格木屋休憩，良好舒适的住宿及自然环境，一定能让您的身心达到最佳状态。

世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

建议行程

	早上	中午	晚上
第一天 星期日		16:00 抵达希莫斯森林休闲渡假中心	18:00 - 20:00 欢迎晚宴@ Tupa餐厅
第二天 星期一	7:45 - 8:30 早餐 9:00 - 9:30 芬兰学校介绍 9:30 - 9:45 课间休息 9:45 - 10:30 参加学校安排课程 10:30 - 11:00 学校用餐 11:00 - 11:45 参加学校安排课程	11:45 - 12:00 课间休息 12:00 - 12:45 参加学校安排课程 12:45 - 13:00 课间休息 13:00 - 13:45 参加学校安排课程 13:45 - 14:00 课间休息并结束今日学校课程 15:00 - 18:00 理论与训练	18:00 - 19:00 晚餐
第三天 星期二	7:45 - 8:30 早餐 8:45 - 9:30 参加学校安排课程 9:30 - 9:45 课间休息 9:45 - 10:30 参加学校安排课程 10:30 - 11:00 学校用餐 11:00 - 11:45 参加学校安排课程	11:45 - 12:00 课间休息 12:00 - 12:45 参加学校安排课程 12:45 - 13:00 课间休息 13:00 - 13:45 参加学校安排课程 13:45 - 14:00 课间休息 15:00 - 18:00 理论与训练	18:00 - 19:00 晚餐  Lakeland Finland
第四天 星期三	7:45 - 12:00 行程与第三天相同	12:00 - 18:00 行程与第三天相同	18:00 - 19:00 永夜夜游 - 体验北欧冬季的小镇夜晚 19:00 - 20:30 晚餐- 中餐馆用餐
第五天 星期四	7:45 - 8:30 早餐 9:00 - 11:30 Gradia 职业学校 进行花艺、生物能源课程	11:30 - 12:30 午餐 12:30 - 14:30 Gradia 森林课程 16:00 - 19:00 理论与训练	19:00 - 20:00 晚餐
第六天 星期五	7:45 - 8:30 早餐 9:00 - 11:30 Gradia 森林课程	11:30 - 12:30 午餐 12:30 - 14:30 Gradia 森林课程 16:00 - 19:00 理论与训练	19:00 - 20:00 晚餐
第七天 星期六	8:00 - 10:00 早餐 10:00 - 12:00 西伯利亚哈士奇犬拉雪橇	12:00 - 13:00 午餐 14:00 - 17:00 穿着雪鞋到森林走一走 冰钓-湖上钻洞钓鱼体验	18:00 - 20:00 惜别晚餐宴 / 营队结业
第八天 星期日	8:00 - 10:00 早餐	11:00 启程离开希莫斯森林休闲渡假中心	

世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

滑雪营课程规划

● 各组教学内容简述

依各不同水平小组，规划实用的内容

◎ 竞赛或学术水平组

- 典型滑冰技能
- 速度、体能和力量训练

◎ 以目标导向为主进行训练

- 典型滑冰技能
- 下坡和上坡训练
- 常规体能训练

◎ 初学者

- 平衡和移动
- 初始技能与速降滑雪

◎ 理论课程

- 滑雪设备维护、打蜡等课程
- 滑雪技能及相关知识
- 体能训练和营养认知



价格包含

1. 滑雪训练营课程及所安排的活动。
2. 在训练时间租用标准滑雪板、滑雪杖和滑雪鞋。
3. 竞赛或学术水平组的设备可供租借，价格从1000€/活动期间 起跳，此项目不含在價格內。
4. 演示测试。
5. 设备维护知识。
6. 除了指导课程外，还有独立练习时的滑雪道使用费用。
7. 行程所提及的活动，及机场接送。

餐饮住宿安排

1. 含早餐 7 次，晚餐 7 次，午餐 6 次及7晚住宿。
2. 用餐地点可能包括几个不同餐馆。
3. 过敏体质或有特别饮食需求的，需提前告知。

每人价格

最少10 人

- 2 人同一间房 2600 € / 人 起跳
- 1 人在一间房 2830 € / 人 起跳

最少20 人

- 2 人同一间房 2370 € / 人 起跳
- 1 人在一间房 2620 € / 人 起跳

注：希莫斯保留更改价格的权利。

特别注意事项

活动顺序将根据要求的日期和可安排性进行确认。

额外费用

在您训练停留的期间，您可以在现场或线上，依您的需求预定各种疗程或参与其他活动，例如KIHU运动研究中的各项量测、检测和运动相关讲座、进行盐疗，或参与希莫斯所规划的各项冬令营或各项单独的冬季活动。此额外活动费用不包含在原价格内，需额外付费。



希莫斯亦针对不同年龄层规划雪地活动、芬兰文化与城市观光冬/夏令营，还有芬兰教育旅游营，让您及陪同的家人，在受训之外的时间，亦有机会参与各项有趣的芬兰活动。



世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

各项活动简介

参观耶姆赛中小学

我们将带小朋友到耶姆赛镇上的中小学校(芬兰称综合学校)去上课。该学校提供周一至周五上午9点至下午2点的时间,让全世界各地的学生,都能够有机会参与芬兰学校的课程。6-12岁的学生为1-6年级学生,13-16岁的学生则为7-9年级生。上课是以芬兰的教学法为主,并以基础英文为主要语言上课,借以提升小朋友们的英语口语能力。课程的内容多样化,包含有大自然、艺术、手工艺、健康观念、芬兰文化与社会、体育课程、音乐及烹饪课等。课程中将和芬兰学生一起上课与用餐。能直接深入芬兰学校上课的机会实属不易,近年耶姆赛市政厅大力推广教育旅游体验课程,使得全球学生能有更多的机会了解芬兰教育的精髓。

参观耶姆赛镇上的格拉蒂亚职业学校

耶姆赛镇上的格拉蒂亚职业学校,属于韦斯屈莱格拉蒂亚教育联盟(Jyväskylän Educational Consortium Gradia)的一支。格拉蒂亚除了致力教导培育学生外,因有丰富且长期的教育培训经验,现更致力分享教育成果与专业知识至全球,更是芬兰第一个在国外提供经过认证的芬兰职业和专业资格的学校。我们将带小朋友到耶姆赛镇上的格拉蒂亚职业学校,让热情与专业的老师,带领

小朋友体会各项难得的课程。例如森林机械、模拟器操作、手作木制工艺、花艺课、3D列印课程等,启发小朋友对未来各项职业的兴趣与认知。中午也可以选择和学校的大哥哥大姐姐们,一起在学校餐厅用餐。这对小朋友而言,将是一个难得的回忆。

西伯利亚哈士奇犬拉雪橇

只在电影里看过西伯利亚哈士奇犬拉雪橇吗?准备好您的保暖衣物,跟我们一起让忠实且强健的西伯利亚哈士奇犬拉着雪橇在森林滑行的特殊体验,如果您够勇敢做为雪橇上的领航者,我们会教导您如何驾御狗狗转弯、停止等接受命令。或您和同伴就坐在雪橇上,享受单纯童话般驰骋的乐趣。这又是一个非常特别且梦想实现的体验。



世界滑雪冠军及6次奥运奖牌得奖者Harri Kirvesniemi

和他的团队所主持的 冬季滑雪训练营

各项活动简介

穿着雪鞋到森林走一走 - 另一种方式体会冬季的芬兰森林

不同于在夏季的芬兰，冬季的芬兰空气，除了干净更多了一份特殊的冷冽干爽。森林里的树木，披覆着厚厚的雪，森林小径也积满了雪，踩在厚雪上走起路来发出嘎嘎的声响，四处雪白的世界，就像小时候我们读的童话故事一样令人神往。我们将穿着特制的雪鞋或室外靴，带您体验与实现对北欧森林的幻想。欢迎您，跟着我们去森林走一走！

冰钓-湖上钻洞钓鱼体验

或许您有过钓鱼的经验，但更酷的是来体验寒天冰钓的乐趣。教练将教大家在冰冻的湖面上凿开一个洞，放上钓具，指导大家如何观察鱼儿是否上勾以及如何拉勾。我们会准备热茶暖身。即使湖面已被冻得厚厚的一层，但您仍会有种如履薄冰的紧张错觉。

中文行程与预约人员

吴蕙雯 (Ally Wu)

电话: +358 40 580 0226

电子邮件: allywu@himosholiday.com

QQ: 2537577790

WeChat: allyhimos

Line: allyhimos

