

## TRAININGSANGEBOTE

### SKI NORDISCH

Skilanglauf ist eine Ganzjahressportart. Einerseits sollen die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten über das ganze Jahr geschult, gefestigt und verbessert werden, andererseits fördert das Training auch die Kameradschaft unter den Aktiven. Trainiert wird in unterschiedlichen Gruppen je nach Alter und Leistungsfähigkeit.

Trainingszeiten **Mittwochs**, 17:30—19:00 | Enge Brücke | Inliner/Skiroller und **Donnerstags**, 17:30—19:00 | Alte Turnhalle Calmbach | Hallentraining  
Treffpunkte **Samstags**, 14:00 | Enge Brücke | Fahrrad/Skiroller  
Leitung und Info **michael.ohngemach@skizunft-calmbach.de**

### FUNKTIONS- UND SKIGYMNASTIK

Seit über 40 Jahren bietet die Skizunft ihren Mitgliedern diese Art der Sportgymnastik an. Diese ist eine optimale Vorbereitung für den Wintersport und stärkt das Herz- und Kreislaufsystem. Zusätzlich gibt es für unsere älteren Mitglieder eine schonendere Funktionsgymnastik.

Trainingszeiten **Donnerstags**, 19:00—20:00 | Funktionsgymnastik  
**Donnerstags**, 20:15—22:00 | Skigymnastik  
Treffpunkt Alte Turnhalle Calmbach  
Leitung und Info **Ingrid Mettler** | Tel. 07081-952629

### NORDIC WALKING

Einst als Sommer-Trainingsmethode für Spitzenathleten des nordischen Wintersports entwickelt, ist es heute aus dem Breitensport nicht mehr wegzudenken. So auch bei der Skizunft. Nordic Walking, das optimale Outdoortraining mit dem hohen Trainings- und Gesundheitseffekt. Schauen Sie vorbei, sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene sind von unseren ausgebildeten und erfahrenen Übungsleitern recht herzlich eingeladen.

Trainingszeiten **Montags**, Winterzeit 15:30 | Sommerzeit 17:00  
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach  
Leitung und Info **Ingrid Mettler** und **Karin Hoffmann**, Tel. 07081-952629

### LAUFTREFF

Jeden Montagabend gehen sie unter dem Motto *anima sana in corpore sano* auf die Strecke; die Sportler des seit 2010 bestehenden Lauftreffs unter der Leitung von Claudia und Daniel Waidelich. Da die Geschwindigkeiten dem jeweiligen Leistungsniveau angepasst werden, finden hier auch Neueinsteiger optimale Bedingungen vor, um mit den Laufen anzufangen.

Trainingszeiten **Montags**, 18:30  
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach  
Leitung und Info **claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de**

### MUTTER-KIND TURNEN

Für alle Kinder die sich gerne bewegen sind montags ins Kinderturnen eingeladen. Geturnt wird in drei Gruppen. Bei den 0-4 jährigen mit Begleitperson. Die 4-6 jährigen, sowie eine Grundschulgruppe ab der 1. Klasse.

Trainingszeiten **Montags**, 17:00—18:00  
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach  
Leitung und Info **Annette Ohngemach**,  
**Sira Deutschmann**,  
**Sabine Dürr**

Skizunft Calmbach e.V.

### MTB-TRAINING



Längst ist der Radsport bei der Skizunft nicht nur eine sommerliche Aktivität. Bei uns gibt es Freizeitradler, aktive Radler und solche, dies es einmal werden wollen. Unser lizenziertes Radsporttrainer Wolfgang Robra zeigt Ihnen den richtigen Umgang mit dem Bike und gibt weitere Tipps rund um's Fahrrad.

Trainingszeiten **Donnerstags ab März** | MTB-Konditionstraining  
**Im Mai** | Eltern/Kind MTB-Training (Termine Online)  
jeweils 18:00  
Treffpunkt Calwer Str. 72  
Leitung und Info **wolfgang.robra@skizunft-calmbach.de**

### LAUFEINSTEIGERKURS

"Kopf aus, lauf los! Lass den Alltag hinter Dir und erkunde neue Wege. Lauf morgens, wenn alle schlafen oder Samstagabends wenn andere zur Party gehen. Entdecke ein neues Du auf Laufschuhen!" Der Start dazu könnte der Laufeinsteigerkurs für Anfänger in ein gesundes, zufriedenes Leben sein.

Inhalte Mobilisierung, Kräftigungsübungen, Lauf-ABC, Dehnen und Kneipen im Calmbächle

Trainingszeiten **Im Juli** (Termine Online)  
Treffpunkt Skihütte  
Leitung und Info **claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de**

### RADTREFF

Vom Frühjahr bis Herbst findet unser Radtreff statt. Eine locker zusammen gefundene Gruppe, die jede Woche eine Radtour in die Umgebung unternimmt.

Trainingszeiten **Mittwochs**, 14:00  
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach  
Leitung und Info **werner.duerr@skizunft-calmbach.de**

### MTB HELLO-KITTY-BIKERS

Vor Beginn der Tour sowie auch unterwegs führen wir an interessanten herausfordernden Passagen ein Fahrtechniktraining durch, um unsere Sicherheit auf dem Fahrrad zu verbessern. Auf der Tour gibt es immer nette Gespräche und wir genießen die Landschaft unserer Bikeregion. Die Touren haben eine Länge von max. 30 km und ca. 500 hm. Herzlich eingeladen sind alle Ladies, die gemeinsam mit uns auf Tour gehen wollen.

Trainingszeiten **Dienstags ab April**, 18:00 | ca. 1 ½ – 2 Stunden  
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach  
Leitung und Info **andrea.schlosser@skizunft-calmbach.de**

### FITNESSTRAINING

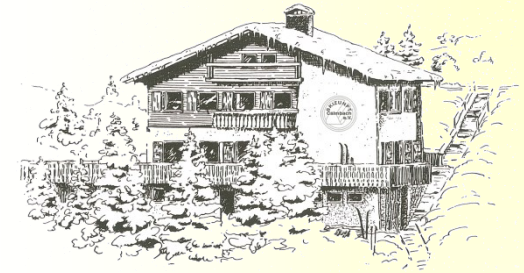
Fitnessstraining auf die leichte Art - Hallenfußball, Zirkeltraining, Gymnastik und im Winter sind wir auch noch auf den Langlaufskiern unterwegs.

Trainingszeiten **Montags**, 18:00—20:00  
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach  
Leitung und Info **richard.duerr@skizunft-calmbach.de**

info@skizunft-calmbach.de

# JAHRESPROGRAMM

## SKIZUNFT CALMBACH E.V.



2  1 8

## TRAININGSANGEBOTE

## VERANSTALTUNGEN



## INFORMATIONEN

## AUSFAHRTEN

www.skizunft-calmbach.de

## AUSFAHRTEN / WEITERE TRAININGSANGEBOTE

### SKIFREIZEIT FELDBERG (SÜDSCHWARZWALD)

Traditionell führen wir eine Skifreizeit für Kinder/Jugendliche von 6-18 Jahre, Familien und Erwachsene durch und würden uns freuen, wenn ihr daran teilnehmt. Ziel ist einmal mehr der höchste Berg des Schwarzwaldes. Neben alpinen Skispaß sind Unterhaltung, Spiele, Gaudi und Fez fest im Programm begriffen.

Termin **02.—04.03.2018**  
Anmeldeschluss **01.02.2018**  
Leitung und Info **Jakob Waidelich und Ruben Dürr,**  
skifreizeit@skizunft-calmbach.de

### INLINERKURSE FÜR KINDER

Trainingszeiten **Freitags im Juni, 18:30—19:30**  
Treffpunkt **ehemaligen ALDI Parkplatz**  
Leitung und Info **claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de**

### KURSE LANGLAUF/SKATING FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Trainingszeiten **Freitags ab Januar, 15:00**  
Treffpunkt **Infos unter [www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html](http://www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html)**  
Leitung und Info **Annette Ohngemach (Kinder)**  
**claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de** und  
**richard.duerr@skizunft-calmbach.de (Erwachsene)**

### TEAM NORDISCH

Die nordische Skiabteilung bietet im Sommer 3x wöchentlich Training an. In alters- und leistungsgerechten Gruppen besteht dies aus Inliner/Skroller, Lauf- und Radtraining sowie Hallentraining. Mit viel Spaß und Spiel werden sowohl das Gleichgewicht, wie auch die Koordination geschult. Zusätzlich beteiligen wir uns ab den älteren Schülerklassen am Training des Stützpunktes Nordschwarzwaldes. Im Winter führen wir neben dem Langlauftraining zusätzlich Langlaufkurse für Kinder und Erwachsene auf dem Kaltenbronn durch. Trainiert wird in unterschiedlichen Gruppen je nach Alter und Leistungsfähigkeit.



### SKIAUSFAHRTEN

Montafon/Gargellen **13.01.2018**  
Ischgl **24.02.2018**

Weitere Infos unter [www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html](http://www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html)  
Anmeldung über [www.teinachtal-reisen.de](http://www.teinachtal-reisen.de) oder Tel. 07053-969612

### UNSERE SKIHÜTTE

Der perfekte Ort für Freizeiten, Tagungen oder Geburtstagsparties. Weitere Informationen, Kontakt, sowie ein Film über die Hütte unter [www.skizunft-calmbach.de/huettenvermietung.html](http://www.skizunft-calmbach.de/huettenvermietung.html)

### BILDERGALERIE

Rund um die Skizunft. Bilder von sportlichen Ereignissen, Ausfahrten, Wanderungen unter <http://bildergalerie.skizunft-calmbach.de>

Skizunft Calmbach e.V.

### RADTOUR AN HIMMELFAHRT NACH STEINENBRONN

**Tag 1** 9:00 Uhr Start in Calmbach. Durch das Würzbachtal bis Würzbach und das Schweinbachtal nach Hirsau. Es folgt der Aufstieg durch die Fuchsklinge nach Althengstett und weiter über Ostelsheim, Grafenau nach Sindelfingen, anschließend zum Fernsehturm. Der restliche Weg geht über



Leinfelden-Echterdingen nach Steinenbronn. Ca. 75 km, 950 hm. **Tag 2** Durch das Siebenmühlental ins Aichtal und über Aichtal-Grötzingen nach Nürtingen/Neckartal. Aufwärts bis Pliezhausen und durch den Schönbuch nach Dettenhausen und Weil im Schönbuch. Weiter

nach Waldenbuch und bis Steinenbronn. Ca. 75 km, 700 hm. **Tag 3** Rückfahrt erfolgt über Schönaich und Holzgerlingen nach Ehningen im Würmtal. Ab hier über den Würmtalradweg durch Schaffhausen, Weil der Stadt, Merklingen, Hausen, Steinegg, Würm bis zum Kupferhammer. Der Rest folgt dann über den Enzthalradweg bis Calmbach. Ca. 85 km, 650 hm.

Termin **10. — 12.05.2018**  
Anmeldeschluss **28.02.2018 (Max. 10 Personen)**  
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**

### RADTOUR IN OBERSCHWABEN AN FRONLEICHNAM

**Tag 1** Mit PKWs bis Bad Schussenried. Radeln nach Bad Buchau und dem Naturschutzgebiet Federsee zum „Heiligen Berg in Oberschwaben“ (Bussen), weiter nach Alleshausen, Biberach, Degernau und Steinhausen (schönsten Dorfkirche der Welt) nach Bad Schussenried. Ca. 83 km, 650 hm. **Tag 2** Per Rad nach Aulendorf. Mit der Bahn bis Mengen, dann radeln zur Baustelle der Mittelalterlichen Klosterstadt Campus Galli, zur alte Residenzstadt Messkirch bis Krauchenwies und über Bad Saulgau nach Bad Schussenried. Ca. 80 km, 450 hm. **Tag 3** 4-Seen-Tour – Nach Bad Saulgau und Wagenhauser Weiher, dann Königsegg-See bei Hoßkirch, weiter nach Ostrach, Kloster Habsthal, über Krauchenwies zum Zielfinger See und nach Mengen und Schwarzbachtalsee bei Marbach. Über Großtissen, Kleintissen nach Allmannsweiler und Bad Schussenried. Ca. 95 km, 600 hm. **Tag 4** Radtour zu Kunst und Kultur rund um Bad Waldsee. Schlösser, Burgen und Kapellen, die bekannte Wallfahrtskirche in Reute – kunsthistorische Highlights. Start in Bad Schussenried. Zuerst nach Winterstettendorf und über Michelwinnaden nach Bad Waldsee. Über die Burg Neuwaldsee weiter nach Volkertshaus mit der Wallfahrtskapelle St. Mauritius bis Reute. Nochmals durch Bad Waldsee um auf dem Rückweg noch durch Aulendorf zu fahren. Ca. 63 km, ca. 450 hm. Anschliessend Rückfahrt mit den PKWs.



Termin **31.05. — 03.06.2018**  
Anmeldeschluss **28.02.2018 (Max. 16 Personen)**  
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**

### IN EIGENER SACHE

Änderungen der Bankverbindung bzw. der Adresse sind unverzüglich der Skizunft Calmbach e.V. mitzuteilen.

info@skizunft-calmbach.de

V4.4

## JAHRESPROGRAMM

2 0 1 8

	Januar
ab Januar*	Kurse Alpin für Kinder (Sommerberg) Kurse Nordisch für Kinder und Erwachsene (Kaltenbronn)
13.01.	Skiausfahrt ins Montafon nach Gargellen
	Februar
03.02.	VR-Talentiade/Kreismeisterschaften nordisch
24.02.	Skiausfahrt nach Ischgl
	März
02. - 04.03.	Skifreizeit Feldberg
09.03.	Vortrag Rainer Hahn „Wildnis Kanada“ in der Skihütte
ab März	MTB-Konditionstraining
im März*	Vereinsmeisterschaften nordisch/alpin
	April
20.04.	Jahreshauptversammlung im Sängerkheim
ab April	MTB Hello-Kitty-Bikers
	Mai
im Mai	Eltern/Kind MTB-Training
10. - 12.05.	3-tägige Radausfahrt
	Juni
im Juni	Inlinerkurse für Kinder
09.06.	Arbeitseinsatz Skihütte
31.05 - 03.06.	4-tägige Radausfahrt
	Juli
im Juli	Laufeinsteigerkurs bei der Skihütte
14. - 15.07.	Ski-Sommercamp an der Skihütte
21.07.	Skizunft Hocketse an der Skihütte
	Oktober
06.10.	Arbeitseinsatz Skihütte
	November
10.11.	47. Skibasar in der Fünf-Täler-Schule (Grundschule)
17.11.	7. Jägerhüttenlauf/Calwer-Berglauf-Cup
	Dezember
01.12.	Calmbacher Weihnachtsmarkt
03.12.	Nikolausfeier
07.12.	Sportlerweihnachtsfeier in der Skihütte
ab Dezember*	Kurse Alpin für Kinder (Sommerberg) Kurse Nordisch für Kinder und Erwachsene (Kaltenbronn)

\*Termine nach Schneelage

Terminänderungen und aktuelle Informationen  
[www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html](http://www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html)