

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 **Samstags**, Winter-/Sommerzeit 14:00 Uhr/17:00 Uhr
Donnerstags, 17:30 Uhr Skirollertraining
Treffpunkt Enge Brücke oder Kaltenbronn
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 Uhr, Funktionsgymnastik
Donnerstags, 20:15 – 22:00 Uhr, 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**, Winter-/Sommerzeit 15:30 Uhr/18:00 Uhr
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 Uhr
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach
Leitung und Info claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de

MUTTER-KIND TURNEN

Spielerisch mit unseren jüngsten Mitgliedern Sport zu treiben, das ein oder andere Spiel zu spielen oder auch nur einen elterlichen Erfahrungsaustausch zu haben, sind die Anliegen des Mutter-Kind Turnens. Haben Sie Nachwuchs im „krabbelfähigen“ Alter, dann schauen Sie doch einfach montags bei uns vorbei. Geturnt wird in drei unterschiedlichen Altersgruppen.

Trainingszeiten **Montags**, 17:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach
Leitung und Info **Annette Ohngemach**, **Nicole Seyfried**,
Sira Deutschmann

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 Uhr
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 Uhr
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 Uhr, ca. 1 ½ – 2 Stunden
Treffpunkt Enztalhalle Calmbach
Leitung und Info andrea.schlosser@skizunft-calmbach.de

KONDITIONSTRAINING

Konditionstraining auf die leichte Art, das heißt Hallenfußball, Zirkeltraining und Krafraum.

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

info@skizunft-calmbach.de

JAHRESPROGRAMM



SKIZUNFT CALMBACH E.V.

TRAININGSANGEBOTE

VERANSTALTUNGEN



INFORMATIONEN

AUSFAHRTEN



www.skizunft-calmbach.de

AUSFAHRTEN / WEITERE TRAININGSANGEBOTE

SKIFREIZEIT FELDBERG (SÜDSCHWARZWALD)

Traditionsgemäß führen wir wieder eine Skifreizeit für Kids und Teens zwischen 7 und 17 Jahren durch und würden uns sehr freuen, wenn ihr daran teilnehmt. Unser Ziel ist einmal mehr der höchste Berg des Schwarzwaldes. Neben dem alpinen Skispaß sind Unterhaltung, Spiele, Gaudi und Fez fest im Programm inbegriffen.

Termin **17. — 19.02.2017**
Anmeldeschluss **01.02.2017**
Leitung und Info **Oliver Gall, skifreizeit@skizunft-calmbach.de**

INLINERKURSE FÜR KINDER

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

KURSE NORDISCH FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Trainingszeiten **Freitags ab Januar, 15:00 Uhr**
Treffpunkt **Infos unter 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 2x wöchentlich Training an. In alters- und leistungsgerechten Gruppen besteht dies vorwiegend aus Lauftraining, Fahrradfahren und Inliner/ Skiroller. Mit viel Spiel und Spaß werden sowohl das Gleichgewicht, wie auch die Koordination geschult. Zusätzlich beteiligen wir uns ab den älteren Schülerklassen am Training des



Stützpunktes Nordschwarzwald. Hier trainieren 1x wöchentlich die Sportler aus Calmbach, Enzklösterle und Kniebis gemeinsam. 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 in den Bereichen Laufen, Rad und Skiroller/Inliner.

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

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 BEFFENDORF

Tag 1 Enzthalradweg bis zur Quelle und durch Besenfeld über den Höhenradweg Schwarzwald Mitte bis Freudenstadt. Über Lossburg fahren wir nach Betzweiler Wälder, Dornhan, Fluorn-Winzeln nach Beffendorf. Ca. 83 km, 1.100 hm. **Tag 2** Zuerst abwärts nach Epfendorf um das Neckartal



zu queren und das Schlichemtal aufwärts bis Irslingen zu radeln. Dann auf dem Heidelberg-Bodensee-Radweg bis nach Rottweil zum Thyssen Testturm. Wieder abwärts in die Altstadt von Rottweil und über Deisslingen nach Niedereschach. Der weitere Weg geht über

Flözlingen, Stetten, Dunningen nach Beffendorf. Ca. 68 km, 900 hm. **Tag 3** Rückfahrt über Hochmössingen nach Hopfau im Glattal wieder aufwärts nach Oberiflingen, Schopfloch bis Dornstetten. Durch das Waldachtal nach Nagold. Ca. 64 km, 700 hm. Ab hier besteht die Möglichkeit mit der Bahn zurückzufahren.

Termin **25. — 27.05.2017**
Anmeldeschluss **28.02.2017** (Max. 10 Personen)
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**

RADTOUR AN FRONLEICHNAM NACH INGELFINGEN

Tag 1 Anreise per Bahn nach Eppingen. Von Eppingen nach Bad Wimpfen. Über den Neckar an Kocher bis Kochersteinsfeld. Über die Hohenloher Ebene nach Lampoldshausen und wieder ins Kochertal bis Ingelfingen. Ca. 78 km, 700 hm. **Tag 2** Auf dem Württemberger Weinradweg durch das Jagsttal bis Bad Mergentheim. Rückweg über das Jagsttal um dann die Höhe zwischen Jagst und Kocher zu überwinden zum Ingelfinger Fass. Ca. 78 km, 1.000 hm. **Tag 3** Kochertal aufwärts bis Künzelsau und Kupferzell.

Über die Höhe zwischen Jagst und Kocher, Schloss Friedrichsruhe nach Ohrberg. Dann weiter nach Jagsthausen zur Götzenburg und Kloster Schöntal, Tiroler Seen ins Kochertal. Ca. 77 km und 850 hm. **Tag 4** Heimfahrt – durch das Kochertal bis Unterohrn, Breitenauer See und in das Ilsfeld/Schozachtal. Neckartal bis Bietigheim. Ca. 85 km, 750 hm.

Termin **15. — 18.06.2017**
Anmeldeschluss **28.02.2017** (Max. 16 Personen)
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**



SKIAUSFAHRTEN

Damüls **21.01.2017**
Montafon **11.02.2017**

Weitere Infos unter www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html
Anmeldung über www.teinachtal-reisen.de oder Tel. 07053-969612

IN EIGENER SACHE

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

info@skizunft-calmbach.de

V3.3

JAHRESPROGRAMM

2 0 1 7

	Januar
ab Januar*	Kurse Alpin für Kinder (Sommerberg) Kurse Nordisch für Kinder und Erwachsene (Kaltenbronn)
21.01.	Skiausfahrt Damüls-Melau
	Februar
11.02.	Skiausfahrt Silvretta Montafon
17. - 19.02.	Skifreizeit Feldberg
	März
ab März	MTB-Konditionstraining
im März*	Vereinsmeisterschaften nordisch/alpin
	April
ab April	MTB Hello-Kitty-Bikers
	Mai
im Mai	Eltern/Kind MTB-Training
05.05.	Jahreshauptversammlung im Sängerkheim
25. - 27.05.	3-tägige Radausfahrt
	Juni
im Juni	Inlinerkurse für Kinder
	Seniorenachmittag in der Skihütte
10.06.	Arbeitseinsatz Skihütte
15. - 18.06.	4-tägige Radausfahrt
	Juli
im Juli	Laufeinsteigerkurs bei der Skihütte
15. - 16.07.	Ski-Sommercamp in der Skihütte
29.07.	Vereinsausflug zum Sommer-Skispringen/Hinterzarten
	September
16.09.	14. Calmbacher MTB-Marathon
	Oktober
07.10.	Arbeitseinsatz Skihütte
	November
11.11.	46. Skibasar in der Fünf-Täler-Schule
18.11.	6. Jägerhüttenlauf/Calwer-Berglauf-Cup
	Dezember
02.12.	Calmbacher Weihnachtsmarkt
04.12.	Nikolausfeier
08.12.	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