

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

TRIATHLON UND LAUFTREFF



Die noch neue Triathlonabteilung bietet in allen 3 Ausdauersportarten ein wöchentliches Training an. Weiterhin besteht der bewährte Lauftreff für Jedermann weiter.

Lauftreff **Montags**, 18:30—19:30
Vor der Enztalhalle Calmbach
Schwimmen **Mittwochs**, 17:00—18:30
Freibad Calmbach oder Erzgrube
Rennrad **Samstags ab April**, 15:00—17:00
Enge Brücke
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, 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 ums Fahrrad.



Trainingszeiten **Donnerstags**, in der Sommerzeit 18:00
Freitags, in der Winterzeit nach Vereinbarung
Ab Mai | Eltern/Kind MTB-Training (Termine Online)
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**

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, Karin Hoffmann**, Tel. 07081-952629

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

JAHRES PROGRAMM



2



1

9

SKIZUNFT CALMBACH E.V.

TRAININGSANGEBOTE

VERANSTALTUNGEN



INFORMATIONEN

AUSFAHRTEN

www.skizunft-calmbach.de

AUSFAHRTEN / WEITERE TRAININGSANGEBOTE

SKIFREIZEIT FELDBERG (SÜDSCHWARZWALD)

Traditionell wird auch dieses Jahr wieder eine Skifreizeit auf dem Feldberg für Familien, Kinder & junge Erwachsene angeboten. Da die Jugendherberge direkt neben der Piste liegt, gehts direkt morgens auf die Bretter-fertig-los. Wir freuen uns auf Dich und auf ein actionreiches Wochenende.

Termin **22.—24.02.2019**
Anmeldeschluss **01.02.2019**
Leitung und Info **jakob.waidelich@skizunft-calmbach.de**
ruben.duerr@skizunft-calmbach.de
Anmeldung **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**
Leitung und Info **Annette Ohngemach (Kinder)**
claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de und
richard.duerr@skizunft-calmbach.de (Erwachsene)

SKIAUSFAHRTEN

Wart/Schröcken **12.01.2019**
Fellhorn/Kanzelwand **16.02.2019**



Weitere Infos unter www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html
Anmeldung über 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

RADTOUR AN HIMMELFAHRT

Die Radtour lehnt sich an die Schlossparkrunde im Allgäu an. Am **30.05.** zuerst mit den Autos bis Ettringen und von hier mit den Rädern über Bad Wörishofen, Friesenried, Aitrang und nach Marktoberdorf zum Quartier. Ca. 60 km und 500 hm.

Am **31.05.** nach Rosshaupten und vorbei am Forggensee nach Halblech. Durch das hügelige Allgäu fahren wir bis zu bekannten Wieskirche. Weiter nach Steingaden und vorbei am Lechstausee nach Lechbruck und durch Stötten am Auerberg nach Marktoberdorf. Ca. 86 km und 800 hm.

Am **01.06.** geht es über Bidingen, Waalhaupten, Buchloe nach Ettringen. Ca. 60 km und 420 hm.

Termin **30.05. — 01.06.2019**
Anmeldeschluss **28.02.2019 (Max. 10 Personen)**
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**

BILDERGALERIE

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

Skizunft Calmbach e.V.

TEAM NORDISCH

In diesem Sommer wurden die Stützpunkte im Schwäbischen Skiverband mit neuen Bussen ausgestattet. Durch unsere engagierte Stützpunktarbeit mit unseren erfolgreichen Sportlern wurde der Bus nach Calmbach vergeben. Möglich war dies nur durch eine Vielzahl von Sponsoren und Gönnern. Hierfür bedankt sich die ganze nordische Abteilung ganz herzlich. Im Sommer trainieren wir drei Mal in leistungs- und altersgerechten



Gruppen. Wir fahren Skiroller, Inliner, radeln, joggen oder sind in der Halle. Im Winter führen wir neben dem Langlauftraining Langlaufkurse für Kinder und Erwachsene auf dem Kaltenbronn durch.

RADTOUR AN FRONLEICHNAM NACH NÖRDLINGEN IM RIES

Am **20.06.** zuerst nach Nördlingen. Anschliessend starten wir mit den Rädern zu einer Rundtour nördlich von Nördlingen. Es geht nach Deiningen, Alerheim, Oettingen, Marktoffingen, Wallerstein nach Nördlingen. Ca. 65 km und 500 hm.

Am **21.06.** radeln wir über Reimlingen, Harburg nach Donauwörth. Zurück geht es nach Kaisheim, Monheim, Wemding, Deiningen nach Nördlingen. Ca. 92 km und 800 hm.

Am **22.06.** fahren wir nach Bopfingen, weiter nach Elchingen, Kleinkuchen, Neresheim, Trochtelfingen nach Nördlingen Ca. 80 km und 850 hm.

Am **23.06.** machen wir eine Riestour. Zuerst nach Nähermemmingen dann nach Härtsfeldhausen, zur Kapfenburg bei Lauchheim dann nach Röttingen, Bopfingen und Kirchheim am Ries. Ca. 54 km und 650 hm.

Termin **20.06. — 23.06.2019**
Anmeldeschluss **28.02.2019 (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

v5.4

JAHRESPROGRAMM

2 0 1 9

ab Januar*	Kurse Alpin für Kinder (Sommerberg) Kurse Nordisch für Kinder und Erwachsene (Kaltenbronn)
12.01.	Skiausfahrt nach Wart/Schröcken Februar
16.02.	Skiausfahrt Fellhorn/Kanzelwand
22. - 24.02.	Skifreizeit Feldberg März
ab März	MTB-Konditionstraining
im März*	Vereinsmeisterschaften nordisch/alpin Mai
ab Mai	Eltern/Kind MTB-Training
10.05.	Jahreshauptversammlung im Sängenheim
20.05. - 01.06.	3-tägige Radausfahrt Juni
im Juni	Inlinerkurse für Kinder
15.06.	Arbeitseinsatz Skihütte
20.06 - 23.06.	4-tägige Radausfahrt Juli
im Juli	Laufeinsteigerkurs bei der Skihütte
13. - 14.07.	Ski-Sommercamp an der Skihütte September
14.09.	Hocketse in der Skihütte Oktober
12.10.	Arbeitseinsatz Skihütte November
ab November	MTB-Wintertraining
09.11.	48. Skibasar in der Fünf-Täler-Schule (Grundschule)
16.11.	8. Jägerhüttenlauf/Calwer-Berglauf-Cup
30.11.	Calmbacher Weihnachtsmarkt Dezember
09.12.	Nikolausfeier
13.12.	Sportlerweihnachtsfeier in der Skihütte
im 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