

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 Lauftraining
Treffpunkt Enge Brücke oder Kaltenbronn/Agenbach
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 **werner.duerr@skizunft-calmbach.de**
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/17:00 Uhr
Treffpunkt Enzthalhalle 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 Enzthalhalle Calmbach
Leitung und Info **Claudia Waidelich**

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 Enzthalhalle Calmbach
Leitung und Info **Annette Ohngemach**, **Christine Seyfried**,
sabine.duerr@skizunft-calmbach.de

Skizunft Calmbach e.V.

MTB-TRAINING

Was ursprünglich als sommerliche Aktivität zum Ausgleich für den Wintersport gedacht war, ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil im sportlichen Programm der Skizunft geworden. Begünstigt durch die milden Winter, zeigt die Region Nordschwarzwald fast zu jeder Jahreszeit ideale Bedingungen mit ihrem dichten Netz von Forstwegen und unzähligen Singletrails. Drei ausgebildete Trainer bieten die unterschiedlichsten Alternativen in dieser Sportart an: Gesellige Ein- und Mehrtagestouren, flowige Singletrail-Touren nach der Arbeit oder intensives Vorbereitungstraining auf sportliche Events. Ein eigener kleiner Trainingsparcours unterhalb von unserer Skihütte steht für das Fahrtechniktraining bereit.



Die größte Veranstaltung der Skizunft bildet unser Mountainbike-Marathon, bei dem bis zu 200 Biker um die schnellste Zeit auf unserem Hausberg kämpfen. Auf internationalen Wettkämpfen, wie der German Bike Masters, der Trans Schwarzwald oder der Trans Alp, konnten Sportler der Skizunft bereits einige Erfolge verzeichnen.

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**

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 Enzthalhalle 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 Enzthalhalle 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 Enzthalhalle Calmbach
Leitung und Info **Richard Dürr**

info@skizunft-calmbach.de

2  1 6

JAHRESPROGRAMM

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 **11. — 13.03.2016**
Anmeldeschluss **21.02.2016**
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**

KURSE LANGLAUF/SKATING FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Trainingszeiten **Freitags im Januar, 15:00 Uhr**
Treffpunkt **Infos unter www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html**
Leitung und Info **Annette Ohngemach (Kinder)**
Claudia Waidelich und Richard Dürr (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. Bei den nordischen Vereinsmeisterschaften im März 2015 hat jeder nochmals gezeigt, was er so drauf hat.

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.

MEHRTÄGIGE RADTOUR AN HIMMELFAHRT DURCH DAS HOHENLOHER LAND

Tag 1 Anreise mit der Stadtbahn nach Eppingen. Von dort in Anlehnung an den Kraichgau-Hohenlohe-Radweg über Schwaigern, Heilbronn, Öhringen, Neuenstein zum Quartier in Döttingen. Ca. 90 km, 950 hm. **Tag 2** Weiter durch Hohenlohe über Langenburg, Bartenstein und dann teilweise auf dem Württ. Weinradweg bis zum 2. Quartier in Ingelfingen. Ca. 70 km,



1.100 hm. **Tag 3** durch das Kochertal über Forchtenberg bis Ohrnberg. Ab hier das Ohrntal aufwärts dann nach Bretzfeld, Obersulm, Weinsberg, Heilbronn, den Neckartalradweg aufwärts bis Walheim und noch kurz über den Enztalradweg bis Bietigheim. Ca. 95 km, 700 hm. Rückfahrt mit der Stadtbahn.

Termin **05. — 07.05.2016**
Anmeldeschluss **29.02.2016 (Max. 10 Personen)**
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**

MEHRTÄGIGE RADTOUR AN FRONLEICHNAM IN DIE REGION BOTTWARTAL

Tag 1 Fahrt mit der Stadtbahn bis Vaihingen. Ab hier nach Unterriexingen und dann das Glemstal aufwärts über Schwieberdingen, Ditzingen nach Leonberg. Weiter über Gerlingen, Korntal nach Ludwigsburg. Abwärts ins Neckartal und nach Marbach, Steinheim bis Großbottwar. Ca. 85 km, 725 hm. **Tag 2 Wald- und Weintour.** Start in Großbottwar. Über die Amalienhöhe ins Winterlautertal. Durch Wüstenrot, Löwenstein, Untergruppenbach bis Flein, dann das Schozachtal aufwärts bis Ilsfeld und Großbottwar. Ca. 80 km, 1.000 hm. **Tag 3 Literatur.** Durch das Bottwartal nach Oberstenfeld, weiter nach Beilstein, Ilsfeld, Neckarwestheim bis Lauffen. Am Neckar entlang durch Kirchheim, Walheim, Mundelsheim, Pleidelsheim kurz hoch zum Schloß Monrepos und wieder ins Neckartal. Über Marbach, Steinheim wieder zurück nach Großbottwar. Ca. 75 km, 750 hm. **Tag 4 Heimfahrt.** Über Höpfigheim, Pleidelsheim und den Neckar nach Bietigheim. Das Mettertal aufwärts durch Sersheim, Horrheim bis Schützlingen. Dann nach Lienzingen und Mühlacker (ca. 48 km). Ab hier auf dem Enztal-Radweg bis Calmbach. Ca. 85 km, 800 hm.



Termin **26. — 29.05.2016**
Anmeldeschluss **29.02.2016 (Max. 16 Personen)**
Leitung und Info **Ingrid Mettler, Tel. 07081-952629**



SKIAUSFAHRTEN

Garmisch **16.01.2016**
Montafon **27.02.2016**

Weitere Informationen unter www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html

Anmeldung über www.teinachtal-reisen.de oder Tel. 07053-969612

info@skizunft-calmbach.de

v2.3

JAHRESPROGRAMM

2 0 1 6

| | |
|-----------|--|
| JANUAR | im Januar* Kurse Alpin für Kinder (Sommerberg) Kurse Langlauf/Skating für Kinder und Erwachsene 05.12.2015 Bezirksmeisterschaften Langlauf <small>Ausweichtermin:</small> 23.01.2016 (Kaltenbronn), anschl. Siegerehrung in der Skihütte 16.01. Skiausfahrt Garmisch |
| FEBRUAR | 27.02. Skiausfahrt Montafon |
| MÄRZ | ab März MTB-Konditionstraining <small>Donnerstags</small> im März* Vereinsmeisterschaften nordisch/alpin 11. - 13.03. Skifreizeit Feldberg |
| APRIL | ab April MTB Hello-Kitty-Bikers <small>Dienstags</small> 08.04. Jahreshauptversammlung im Sängerkheim |
| MAI | im Mai Eltern/Kind MTB-Training 05. - 07.05. 3-tägige Radausfahrt Hohenloher Land 26. - 29.05. 4-tägige Radausfahrt Bottwartal |
| JUNI | im Juni Inlinerkurse für Kinder 07.06. Arbeitseinsatz Skihütte 25.06. 13. Calmbacher MTB-Marathon |
| JULI | 02. - 03.07. Ski-Sommerncamp an der Skihütte <small>Ausweichtermin:</small> 09. - 10.07. |
| SEPTEMBER | 24.09. Vereinsausflug |
| OKTOBER | 08.10. Arbeitseinsatz Skihütte |
| NOVEMBER | 12.11. 45. Skibasar in der Fünf-Täler-Schule 19.11. 5. Jägerhüttenlauf/Calwer-Berglauf-Cup 26.11. Calmbacher Weihnachtsmarkt |
| DEZEMBER | 02.12. Sportlerweihnachtsfeier in der Skihütte 05.12. Nikolausfeier |

*Termine nach Schneelage

Terminänderungen und aktuelle Informationen
www.skizunft-calmbach.de/aktuelles.html