

## TRAININGSANGEBOTE

### SKI NORDISCH

Die nordische Skiabteilung bietet im Sommer 3x wöchentlich Training an. In alters- und leistungsgerechten Gruppen besteht dies aus Inliner/Skiroller, 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.

Trainingszeiten	<b>Montags</b> , 17:30—19:00 Enztalhalle Hallentraining
und	<b>Mittwochs</b> , 17:30—19:00 Enge Brücke Inliner/Skiroller
Treffpunkte	<b>Donnerstags</b> , 17:30—19:00 Enge Brücke Joggen/Rad
	<b>Samstags/Sonntags</b> , nach Absprache
Leitung und Info	<b>michael.ohngemach@skizunft-calmbach.de</b>

### 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	<b>Donnerstags</b> , 19:00—20:00 Funktionsgymnastik
	<b>Donnerstags</b> , 20:15—22:00 Skigymnastik
Treffpunkt	Alte Turnhalle Calmbach
Leitung und Info	<b>Ingrid Mettler</b>  Tel. 07081-952629

### TRIATHLON UND LAUTREFF

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



Lauftreff	<b>Montags</b> , 18:30—19:30 Vor der Enztalhalle Calmbach
Schwimmen	<b>Mittwochs</b> , 17:00—18:30 Freibad Calmbach oder Erzgrube
Rennrad	<b>Samstags ab April</b> , 15:00—17:00 Enge Brücke
Leitung und Info	<b>claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de</b>

### KINDERTURNEN

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	<b>Montags</b> , 16:30—17:30
Treffpunkt	Enztalhalle Calmbach
Leitung und Info	<b>Annette Ohngemach, Sabine Dürr</b>

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 lizenzierter Radsporttrainer Wolfgang Robra zeigt Ihnen den richtigen Umgang mit dem Bike und gibt weitere Tipps rund ums Fahrrad.

Trainingszeiten	<b>Freitags</b> , Startzeit nach Vereinbarung
	<b>Entsprechend Bedarf</b> , Schüler und Eltern Training
Sonstiges	<b>Entsprechend Bedarf</b> , Wartung und Pflege von MTBs
Treffpunkt	Calwer Str. 72
Leitung und Info	<b>wolfgang.robra@skizunft-calmbach.de</b> Tel. 0151-70817001

### 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	<b>Im Juli</b> (Termine Online)
Treffpunkt	Skihütte
Leitung und Info	<b>claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de</b>

### RADTREFF

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

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

### 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	<b>Montags</b> , Winterzeit 15:30 Sommerzeit 17:00
Treffpunkt	Enztalhalle Calmbach
Leitung und Info	<b>Ingrid Mettler, Karin Hoffmann</b> , Tel. 07081-952629

### FITNESSTRAINING

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

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

info@skizunft-calmbach.de

# JAHRES PROGRAMM



2  2 0

## 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 **06.—08.03.2020**  
Anmeldeschluss **01.02.2020**  
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](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)**

### SKIAUSFAHRTEN

Lech/Zürs **25.01.2020**  
Slivretta Montafon **07.03.2020**



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)

### RADTOUR AN HIMMELFAHRT

Start **21.05.** in Calmbach, über Würzbach nach Calw. Steiler Anstieg durchs Öländerle nach Stammheim. Höhenweg durch Deckenpfronn, Gärtringen zum Schönbuchturn bei Herrenberg. Über Kloster Liebfrauenhöhe/Weitingen ins Neckartal. Eyachtal aufwärts bis Haigerloch. Ca. 85 km, 1.050 hm. Am **22.05.** durchs Zimmerner Tal bis Heiligenzimmern, weiter über Rotenzimmern zum Thyssen-Testturm, zurück über Jungbrunnental, Schömberger Stausee, Stunzachtal und wieder bis Haigerloch. Ca. 74 km, 800 hm. Am **23.05.** Rückfahrt über Eyachtal abwärts bis ins Neckartal, auf die Höhe über Eutingen bis Nagold. Auffahrt über die Ruine Hohennagold nach Mindersbach, Neuweiler, Würzbach zurück nach Calmbach. Ca. 68 km, 900 hm.

Termin **21.05. — 23.05.2020**  
Anmeldeschluss **28.02.2020 (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

Im Sommer trainieren wir in alters- und leistungsgerechten Gruppen. Wir fahren Skiroller, Inliner, Radeln, joggen oder sind in der Halle. Da Skilanglauf ein Ganzkörpersport ist, machen wir spielerisch Ausdauertraining, verbessern die Kraft und die Koordination. Im Winter sind wir vorwiegend in Kaltenbronn zum Langlaufen und nehmen an Wettkämpfen auf Kreis und Regionalebene teil. Ein Teil der Sportler, die auch in den Kadern der Skiverbände sind, haben in den letzten Jahren sehr beachtliche Erfolge erzielt. Hast du auch Lust dabei zu sein? Dann melde Dich bei uns.



### RADTOUR AN FRONLEICHNAM

**11.06.** zuerst mit den Autos bis Wertheim. Start zur kleinen Odenwaldrunde. Entlang des Mains über Freudenberg bis Miltenberg. Das Ertal hoch und über Umpfenbach und durch das Wildbachtal ins Maintal und zurück nach Wertheim. Ca. 73 km, 430 hm. **12.06.** Fahrt in die Residenzstadt Würzburg. Am Main entlang bis Bettingen und dann durch Holzkirchen, Waldbüttelbrunn zur Festung Marienberg und nach Würzburg. Der Rückweg führt über Helmstadt und Kembach ins Maintal und dann das



vor dem Thyssen-Testturm bei Rottweil

Maintal bis Wertheim. Ca. 86 km, 800 hm. **13.06.** nach Kreuzwertheim und dann über Marktheidenfeld und Steinfeld nach Lohr am Main. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung wieder Mainabwärts und über Rothenfels zurück nach Wertheim. Ca. 85 km, 800 hm.

**14.06.** „Liebliches Taubertal“.  
Das Maintal aufwärts bis Urphar und dann nach Neubrunn, Großbrinderfeld nach Tauberbischofsheim im Taubertal. Der weitere Weg dann auf dem Radweg Liebliches Taubertal bis Wertheim. Ca. 66 km, 675 hm.

Termin **11.06. — 14.06.2020**  
Anmeldeschluss **28.02.2020 (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](mailto:info@skizunft-calmbach.de)

V6.1

## JAHRESPROGRAMM

2 0 2 0

ab Januar*	Kurse Alpin für Kinder Kurse Nordisch für Kinder und Erwachsene (Kaltenbronn)
25.01.	Skiausfahrt Lech/Zürs Februar
im Februar*	Vereinsmeisterschaften nordisch/alpin März
06. - 08.03.	Skifreizeit Feldberg
07.03.	Skiausfahrt Silvretta Montafon April
24.04.	Jahreshauptversammlung im Sängerkheim Mai
21. - 23.05.	3-tägige Radausfahrt Juni
im Juni	Inlinerkurse für Kinder
20.06.	Arbeitseinsatz Skihütte
11. - 14.06.	4-tägige Radausfahrt Juli
im Juli	Laufeinsteigerkurs an unserer Skihütte
18.07.	2. Skihüttenhocketse in und um unserer Skihütte Oktober
10.10.	Arbeitseinsatz Skihütte November
07.11.	49. Skibasar in der Fünf-Täler-Schule (Aula Grundschule)
21.11.	9. Jägerhüttenlauf/Calwer-Berglauf-Cup
28.11.	Calmbacher Weihnachtsmarkt Dezember
07.12.	Nikolausfeier
im Dezember*	Kurse Alpin für Kinder 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)