Jahresprogramm

SKI CLUB
KRESSBRONN

Ausgabe 3, 2023/2024

Winter und Sommer:

PROGRAMM 2023/24

LIEBE FREUNDE DES SKICLUBS,

im Juni konnten wir nach anderthalb Jahren Bauzeit die neue Kressbronner Hütte in Bizau feierlich einweihen. Ein großes Dankeschön gebührt allen ehrenamtlichen Helfern und Unterstützern, die in zahlreichen Abend- und Wochenendschichten tatkräftig an der Ausstattung der Hütte mitgewirkt haben. Das Ergebnis kann sich wahrlich sehen lassen! Es dürfte nur wenige Hütten mit vergleichbarer Ausstattung, einer so nachhaltigen Bauweise und einer derart traumhaften Aussicht aus dem Panoramafenster geben. Selbstverständlich setzen wir auch weiterhin alles daran, die Übernachtungspreise möglichst niedrig zu halten, um insbesondere Familien einen erschwinglichen Urlaub in den Bergen zu ermöglichen. Weitere Informationen zur neuen Hütte haben wir selbstverständlich sowohl in diesem Heft als auch auf unserer Homepage für Interessierte zusammengestellt.

Auch im Bereich der Skikurse haben wir die Sommerpause genutzt, um uns intensiv mit den aktuellen Herausforderungen im Wintersport auseinanderzusetzen. Auf Grundlage dieser Überlegungen hat unser Lehrteam ein neues, zukunftsorientiertes Kurskonzept entwickelt, das uns mehr Schneesicherheit und somit auch eine bessere Planung ermöglichen soll. In diesem Jahr werden wir mit nahezu allen Kursen neue Gebiete erkunden und zudem ein spannendes und vielfältiges Programm für unsere älteren Kursteilnehmer anbieten. Unser vorrangiges Ziel bleibt es, auch unter schwierigen Bedingungen möglichst vielen Kindern die Freude am Skifahren und den Bergen zu vermitteln.

Wir hoffen, euer Interesse geweckt zu haben, und wünschen viel Vergnügen beim Durchstöbern des diesjährigen Jahresprogramms des Skiclubs

Alexander G.

Alexander Grassel
– Abteilungsleitung
Skiclub Kressbronn

Titelbild:

ÄNDERUNGEN UND MASSNAHMEN

DIE NEUEN SKIKURSE

Die vergangenen Winter waren leider durchwachsen für uns und unsere Skikurse. Schwierige Wetterbedingungen und auch die Pandemie sorgten für Verschiebungen und Ausfälle.
Wir haben uns deswegen einige Neuerungen für die kommende Saison überlegt, um besser für die Zukunft gewappnet zu sein. Dabei ist uns besonders wichtig, weiterhin qualitativ hochwertige und sichere Skikurse für unsere Teilnehmer:innen anzubieten.

Anmeldung

Wie bereits in den vergangenen Jahren kann man sich über unsere Webseite **www.skiclub-kressbronn.de** anmelden. Dies ermöglicht einen unkomplizierten Anmelde- und auch Stornoprozess, sollte der unglückliche Fall einer Absage eintreten.

Bambinikurs

Der Kurs für unsere Kleinsten bleibt wie gehabt an dem Wochenende 13.-14.01. am Schetteregg bestehen.

Die fünftägigen Kurse

02.01.2024 - 06.01.2024

Wir sind nach wie vor davon überzeugt, dass es gerade im Kinder- und Anfängerbereich sinnvoll ist, Skikurse an fünf aufeinanderfolgenden Tagen durchzuführen.

Wegen der immer unsichereren Schneelage werden wir unsere Skikurse vorerst nicht mehr am Schetteregg abhalten. Wir haben uns deswegen in diesem Jahr für das höher gelegene Skigebiet Brand entschieden.

Neu ab diesem Jahr: Sollte es aufgrund höherer Gewalt nicht möglich sein, die Kurse im genannten Zeitraum durchzuführen, gibt es einen Ersatztermin vom 12.02.2024 bis 16.02.2024. Sollte am Ersatztermin eine Teilnahme nicht möglich sein, kann der Kurs kostenlos storniert werden.

Kinder Anfänger	**KA**	2016 - 2018
Kinder	**K**	2016 - 2018
Schüler Anfänger	**SA**	2013 - 2015
Schüler	**S**	2013 - 2015
Jugend Anfänger	**JA**	2009 - 2012
Erwachsenen Anfänger	**EA**	2008 und älter

Busse

Wir werden für all unsere Kurse wieder Busse anbieten, die jedoch erst bei einer Auslastung von mindestens 60% fest gebucht werden können. Leider sind wir gezwungen, unsere alten Preise anzupassen, aufgrund der stark gestiegenen Kosten der Busunternehmen.

Die fortgeschrittenen Kurse

27./28.01.2024 und 03./04.02.2024.

Für die Fortgeschrittenen wollen wir einen neuen Ansatz ausprobieren. Die Kurse finden an zwei Wochenenden statt. Außerdem wechseln wir in größere und attraktivere Skigebiete, die mehr Möglichkeiten für die erfahreneren Teilnehmer:innen bieten. Je nach Wetterlage finden die Kurse entweder in Brand, Mellau/Damüls oder Warth/Schröcken statt.

Schüler Fortgeschritten	**SF**	2013 - 2015
Jugend	**J**	2009 - 2012

Auch hier bieten wir im Fall eines Ausfalls Ersatztermine am 10./11.02.2024 und am 17./18.02.2024 an. Sollte am Ersatztermin eine Teilnahme nicht möglich sein, so kann der Kurs kostenlos storniert werden.

Skiausfahrten

Wir wollen in diesem Jahr außerdem unser Angebot erweitern und organisieren deswegen mehr eintägige Skiausfahrten mit dem Bus für geübte Wintersportler:innen. Die Teilnehmer:innen dürfen mit Skilehrer:innen vom Skiclub oder in Gruppen in den jeweiligen Skigebieten frei fahren. Die Ausfahrten finden ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 30 Personen statt. Auf Nachfrage bieten wir auch gerne an diesen Tagen Snowboard- oder Slopestyle-Kurse an.

Der Skiclub Kressbronn freut sich schon darauf, euch bei unseren Kursen und Ausfahrten begrüßen zu dürfen.

Bei weiteren Fragen rund um den Skikurs und unser neues Angebot kommt gerne bei unserem Infostand beim Skiflohmarkt am 11.11.2023 in der Festhalle vorbei.

Du liebst Wintersport genauso sehr wie wir und willst dich ehrenamtlich engagieren? Dann melde dich und werde Teil unseres Teams. Mehr zur Anmeldung auf Seite 23.

Jugendausfahrt (LA)	**Warth/Schröcken**	12 - 15 Jahre	**03.02.2024**
Jugendausfahrt	**Warth/Schröcken**	12 - 15 Jahre	**09.03.2024**
Skiausfahrt	**Laax/Arlberg**	ab 16 Jahren	**02.03.2024**
Skiausfahrt	**Ischgl**	ab 16 Jahren	**13.04.2024**

KURSGEBÜHREN 2024

Kurs	Tage	Mitglied	kein Mitglied	Optional Liftkarte	Optional Bus
Brand					
Kinder Anfänger (ab 2018)	5	85,00 €	110,00 €	+0,00 €	+125,00 €
Kinder Anfänger (ab 2016)	5	85,00 €	110,00 €	+125,00 €	+125,00 €
Kinder (ab 2018)	5	85,00 €	110,00 €	+125,00 €	+125,00 €
Kinder (bis 2016), Schüler	5	85,00 €	110,00 €	+125,00 €	+125,00 €
Schüler Anfänger, Jugend Anfänger	5	85,00 €	110,00 €	+125,00 €	+125,00 €
Erwachsene Anfänger (05-08)	4	80,00 €	110,00 €	+125,00 €	+125,00 €
Erwachsene Anfänger (bis 2004)	4	80,00 €	110,00 €	+200,00 €	+125,00 €
Schetteregg					
Bambini (2019-2020)	2	40,00 €	55,00 €	-	-

Hinweis: Die Preise für die fortgeschrittenen Kurse werden aufgrund der variierenden Skigebiete noch gesondert bekannt gegeben.

ALTERSKLASSEN

Kinder Anfänger	**KA**	2016 - 2018
Kinder	**K**	2016 - 2018
Schüler Anfänger	**SA**	2013 - 2015
Schüler	**S**	2013 - 2015
Jugend Anfänger	**JA**	2009 - 2012
Erwachsenen Anfänger	**EA**	2008 + älter

BUSPREISE 2024

Skigebiet	pro Person/Tag
Brand	25,00 €

Während der Kurse können für Begleitpersonen auch verbilligte Karten bei den Skilehrern bezogen werden. Des Weiteren besteht für Tagesfahrer die Möglichkeit, je nach Verfügbarkeit einen Platz im Bus zu bekommen. Einfach nachfragen! Bei allen Busfahrten werden wir von der Firma Funk befördert.

Wir verweisen auf die AGBs für unsere Skikurse, die Sie auf unserer Homepage nachlesen können. Nähere Infos zu allen Veranstaltungen erhalten Sie am Skiflohmarkt und werden auf unserer Website und in der „Kleinen Seepost“ bekannt gegeben.

LIFTKARTENPREISE 2024

Unsere vorläufigen vergünstigten Preise für die Skikarten

Brand		5 Tage
Schneemann (ab 2018)	Bambini, KA, K	-
Kinder (2005-2017)	KA, K, SA, S	125,00 €
Jugend (2002-2004)	JA, J	200,00 €
Erwachsene	EA	200,00 €
Senioren (ab 1956)		200,00 €

Saisonkarten
Wie in den vergangenen Jahren bieten wir die Skikurse inkl. Skipässe und zzgl. 4,00 € Depotgebühren (Pfand) an. Die Bezahlung der Liftkarten vor Ort bei den Skilehrern entfällt somit. Solltest du im Besitz einer Saisonkarte sein (Montafon, Brandnertal Wildpass, Ländle Card – Der 3TälerPass gilt nicht!), oder die Karten vor Ort selbst an der Kasse kaufen wollen, kann der Kurs auch ohne Skipass gebucht werden.

RENNTEAM

Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Terminabsagen und Verschiebungen kommen.
Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Homepage sowie in den regionalen Printmedien.

Infos Rennteam:
Sabine Wilhelm Tel. 0171 9110711 oder **Michael Ruoss** Tel. 0151 17696583

Termine Rennteam

03.	Oktober	**Interne Tauschbörse Rennteam**	
31.-04.	Okt.-Nov.	**Saisonauftakt Training**	Pitztal
11.	November	**Skiflohmarkt**	Festhalle
02.	Dezember	**Training**	
03.	Dezember	**Weihnachtsmarkt Ultramarin**	Gohren
08.-10.	Dezember	**Nikolaushütte**	Bizau
16.-17.	Dezember	**Training**	Damüls/Riefensberg
16.-17.	Dezember	**KAT III DSV Schülerpunkterennen**	Kronplatz
27.	Dezember	**Training**	Damüls/Riefensberg
29..	Dezember	**Training**	Damüls/Riefensberg
30	Dezember	**Training/Silvesterlauf**	Damüls/Riefensberg
02.-06.	Januar	**Neujahrshütte**	Damüls
06.	Januar	**KAT III SBW Eröffnungsrennen**	
07.	Januar	**Schülerortsmeisterschaften**	Brand
13	Januar	**Training**	Damüls/Riefensberg
13	Januar	**DSV Liga Rennen**	Maria Alm
14.	Januar	**Bezirkscup 1/2, SL**	Riefensberg
20.	Januar	**Training**	Damüls/Riefensberg
21.	Januar	**Bezirkscup 3/4, RS**	Unterjoch
27.-28.	Januar	**VR-Talentiade KidsCross (U12)**	Bernau
27.-28.	Januar	**KAT III Eislinger Schülerpokal**	Oberstaufen
03.	Februar	**Bezirkscup 5/6, RS**	Damüls
04.	Februar	**Training**	Damüls/Riefensberg
17.	Februar	**Training**	Balderschwang
17.-18.	Februar	**SSV Süd Quali KidsCross (U12)**	Balderschwang
24.	Februar	**Ortsmeistermeisterschaften**	
02.-03	März	**Training**	
02.-03.	März	**KAT III Scott Cup (U14/16)**	
09.-10.	März	**Training**	Damüls/Mellau
09.-10.	März	**Ski-Liga BaWü Sölden-Gedächtnis-Rennen (U16)**	Damüls/Mellau
16.-17.	März	**Training**	
23.-24.	März	**Bezirksmeisterschaften (Ausrichter Kressbronn/Aulendorf)**	Damüls/Riefensberg
06.-07.	April	**Training**	Damüls
06.-07.	April	**Pisten-Bully-Rennen**	Oberstdorf/Fellhorn
13.-14.	April	**Rennteam Abschlussfahrt**	
20./21.	April	**Training (Ausweichtermin)**	
27./28.	April	**Training (Ausweichtermin)**	

WINTER 23/24

Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Terminabsagen und Verschiebungen kommen.
Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Homepage sowie in den regionalen Printmedien.

Termine Skiclub

11.	November	**Skiflohmarkt, Skikursanmeldung**	Festhalle
24.-26.	November	**Interne und offizielle Fortbildung**	Pitztal
03.	Dezember	**Ultramarin Weihnachtsmarkt**	Gohren
02.-06.	Januar	**Skikurse KA/K/S/SA/JA/EA**	Brand
06.	Januar	**Schülerortsmeisterschaften**	Brand
13.-14.	Januar	**Bambinikurs**	Schetteregg
24.	Februar	**Ortsmeisterschaften**	
27-28.	Januar	**Skikurse SF/J/E**	Brand/Warth/Damüls
03.-04.	Februar	**Skikurse SF/J/E**	Brand/Warth/Damüls
03.	Februar	**Jugendausfahrt**	Warth
02.	März	**Skiausfahrt**	Laax/Arlberg
09.	März	**Jugendausfahrt**	Warth
06.	April	**Abschlussfahrt**	
13.	April	**Skiausfahrt**	Ischgl
22.	Juni	**Ultramarin Hafenfest**	Gohren
18.	Oktober	**Skiclub Hauptversammlung**	TV Heim
09.	November	**Skiflohmarkt**	Festhalle

SKITOUREN

Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Terminabsagen und Verschiebungen kommen.
Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Homepage sowie in den regionalen Printmedien.

Anmeldung für Skitouren:
Hubert Grassel Tel. 07543 5398, grasselbande@aol.com
Günter Stöckl Tel. 08382 28995 (hier anmelden für Touren bei Hagg und Biggel)

Termine Skitouren und -ausfahren

12.	November	**LVS-Training**	Hubert Grassel
29.	November	**Mondschein-Tour**	Hubert Grassel
06.	Dezember	**LL-Tour im Allgäu**	Günter Stöckl
13.	Dezember	**Skiausfahrt Alpin, Bödele**	Günter Stöckl
17.	Dezember	**Skitour**	Hubert Grassel
20.	Dezember	**Skitour, Wannenkopf**	Günter Stöckl
27.	Dezember	**Mondschein-Tour**	Hubert Grassel
27.	Dezember	**Skitour, Hintereggalpen**	Günter Stöckl
03.	Januar	**Skitour, Feuerstätterkopf**	Ferdl Hagg
07.	Januar	**Skitour**	Hubert Grassel
10.	Januar	**Skiausfahrt Alpin, Laterns**	Günter Stöckl
17.	Januar	**Skitour auf das Portlerhorn**	Thomas Biggel
21.	Januar	**Skitour**	Hubert Grassel
24.	Januar	**LL-Ausfahrt nach Lindenberg**	Günter Stöckl
24.	Januar	**Mondschein-Tour**	Hubert Grassel
31.	Januar	**Skiausfahrt Alpin, Bödele**	Günter Stöckl
04.	Februar	**Skitour**	Hubert Grassel
07.	Februar	**Skitour, Falzerkopf**	Günter Stöckl
14.	Februar	**LL-Tour Schönenbach, Bregenzerwald**	Günter Stöckl
18.	Februar	**Skitour**	Hubert Grassel
21.	Februar	**Skitour, Stonggertenalpe**	Günter Stöckl
21.	Februar	**Mondschein-Tour**	Hubert Grassel
28.	Februar	**Skiausfahrt Alpin, Balderschwang**	Günter Stöckl
03.	März	**Skitour**	Hubert Grassel
08.	März	**Alpin+Skitour, Großes Walsertal**	Günter Stöckl
08.- 10.	März	**Skitouren-Wochenende, Kühtai**	Hubert Grassel
13.	März	**Skiausfahrt Alpin, Sonnenkopf, Klostertal**	Thomas Biggel
20.	März	**Skitour, Kleinwalsertal**	Günter Stöckl
24.	März	**Skitour**	Hubert Grassel
27.	März	**Skiausfahrt Alpin, Saloberkopf**	Günter Stöckl
27.	März	**Mondschein-Tour**	Hubert Grassel
03.	April	**Skitour, Silvretta**	Günter Stöckl
17.	April	**Skiausfahrt Alpin, per Zug zum Arlberg**	Günter Stöckl
01.	Mai	**Skitour, Saloberkopf, Arlberg**	Günter Stöckl

Mondschein-Touren: Abfahrt, mittwochs um 18 Uhr am Stellwerk.
Touren: Ziele und Abfahrtszeiten werden über den Mailverteiler und die Seepost bekannt gegeben.

SKITOUREN ALS NACHHALTIGE ALTERNATIVE

„DAS SCHÖNSTE IST DIE RUHE“

Unsere Skilehrerin Serina Lutz hat sich letzte Saison zur C-Trainerin im Tourengehen ausbilden lassen. Sie erzählt davon, wie sie auf den Sport aufmerksam wurde und was sie daran am meisten interessiert.

Serina, du hast in der vergangenen Saison die Ausbildung im Tourengehen gemacht. Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle! Wie bist du auf die Disziplin aufmerksam geworden?

„Nachdem ich letztes Jahr auf einer Fortbildung zum Tourengehen war, habe ich ganz spontan beschlossen auch die Ausbildung zu machen. Touren haben mich schon länger fasziniert, da mir der Trubel in den Skigebieten in den letzten Jahren einfach zu viel geworden ist. Ständig werden Skigebiete erweitert oder zusammengelegt und die Natur weiter eingeschränkt, auch der Beschneiung stehe ich skeptisch gegenüber.“

Wie kann man sich die Ausbildung vorstellen?

„Wir sind jeden Tag eine Tour gegangen, die wir als Prüflinge geplant und auch geführt haben. Ganz klassisch mit Marschplan und Kompass, also ganz ohne Handy. Dazu kamen Referate, Lehrproben und Prüfungen, unter anderem zur Suche nach Verschütteten in einer Lawine.“

Viele haben Angst vor Lawinen beim Tourengehen. Wie bereitet man sich darauf vor?

„An erster Stelle steht natürlich der sichere Umgang mit Lawinensuchgerät, Sonde und Schaufel. Dann sollte ich eine Tour wählen, die meinem Können entspricht und bei der aktuellen Lawinensituation und dem aktuellen Wetter machbar ist. Neben dem Lawinenlagebericht hat sich in den letzten Jahren auch die App Skitourenguru bewährt, die konkrete Routen empfiehlt. Vor Ort muss ich dann noch mal eine Einschätzung treffen.“

Welche Ausrüstung braucht man fürs Tourengehen?

„Wenn man erst einmal schnuppern mag, kann man sich viele Dinge zunächst ausleihen. Must-Haves sind ein Lawinensuchgerät, eine Sonde und eine Schaufel. Natürlich braucht man auch Ski mit Tourenbindung und Fellen, alles andere ist ähnlich wie beim normalen Skifahren. Beim Outfit hat sich bei mir der Zwiebellook bewährt.“

Wenn ich die Ausrüstung habe, was sollte ich noch beachten?

„Man sollte sich schon vorab mit der Lawinenverschütteten-Suche vertraut machen, zum Beispiel mit Erklärvideos online. Praktische Testläufe mit den Geräten sollten unbedingt durchgeführt werden. Auch das Sondieren und Graben zu üben ist vorab sinnvoll. Das Wichtigste ist aber niemals alleine loszulegen, sondern nur mit einem erfahrenen Tourguide. Der Skiclub hat einige geführte Skitouren sowie ein LSV-Training im Programm. Für Einsteiger bieten sich insbesondere unsere Mondschein-Touren an.“

Was fasziniert dich am meisten am Tourengehen?

„Das Schönste am Tourengehen ist die Ruhe und tatsächlich für mich auch das Aufsteigen. Ähnlich wie beim Wandern kann man seinen Gedanken nachgehen und vom Alltag abschalten. Wenn der Aufstieg dann noch mit einer schönen Aussicht und einer tollen Abfahrt belohnt wird, ist das natürlich klasse.“

Sieht man dich jetzt auch bei ein paar Skiclub-Tourenevents?

„Bestimmt, ich freue mich schon darauf!“

Alle Termine zu unserem Touren-Angebot diesen Winter findest du auf Seite 12/13.

WANDERN

Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Terminabsagen und Verschiebungen kommen.
Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Homepage sowie in den regionalen Printmedien.

Anmeldung für Berg- und Radtouren:
Günter Stöckl Tel. 08382 28995

Termine Berg- und Radtouren

08. Mai	**Radtour im Hinterland**	Hartwig Rapp
15. Mai	**Frühjahrswanderung Wasserwege**	Thomas Biggel
22. Mai	**Radtour in der Schweiz St.Gallen**	Uschi Breitmaier
29. Mai	**Bergtour Hausbachklamm**	Günter Stöckl
05. Juni	**Radtour Kißlegg Runde**	Uschi Breitmaier
12. Juni	**Bergtour Itonskopf im Silbertal**	Günter Stöckl
19. Juni	**Radtour Oberschwaben**	Günter Stöckl
26. Juni	**Bergtour Haldenwangerkopf**	Günter Stöckl
04. Juli	**Radtour Tiroler Lechtal**	Günter Stöckl
08.-10. Juli	**Bergtour Höhenwege im Verwall**	Günter Stöckl
17. Juli	**Radtour Leutkirch Runde**	Uschi Breitmaier
24. Juli	**Bergtour Lütispitze im Alpstein**	Günter Stöckl
31. Juli	**Radtour westlicher Bodensee**	Volkmer Madaj
14. August	**Bergtour Tschaggunser Mittagspitze**	Thomas Biggel
28. August	**Radtour Isny Runde**	Günter Stöckl
04. September	**Bergtour Tannheimer Höhenweg**	Hartwig Rapp
11. September	**Radtour Niedersonthofener See**	Hartwig Rapp
18. September	**Bergtour zum Annalper Joch**	Günter Stöckl
25. September	**Bergtour von Scheffau zum Hirschberg**	Karl Hornstein
09. Oktober	**Bergtour im Allgäu**	Günter Stöckl

HALLEN TRAINING

Mit dem Skiclub fit durchs ganze Jahr

Mi. 18:30-20:00	**Jugend (8-18 J.)**	Seesporthalle III	Markus Fakler, Johannes Wachter
Do. 18:30-20:00	**Erwachsene**	Festhalle I	Marianne Stöckl

NORDISCH

Die Nordic-Walking-Lauftreffs:

Dienstags um 9:00 Uhr
Roland Aichele
Treffpunkt: Parkplatz Festhalle

Montags um 18:30 Uhr
Birgit Grassel
Treffpunkt Winter: Ernst-Lehmann-Str. 3/1
Treffpunkt Sommer: Evangelische Kirche

Langlauf-Flutlicht-Ausfahrten:

Passend zum Nordic-Walking bieten wir, bei ausreichender Schneelage und Interesse einen Langlauftreff an. Wir fahren ins Allgäu zu einer Flutlichtloipe. Termine werden in der „Kleinen Seepost“ bekannt gegeben.

Bei Rückfragen: **Birgit Grassel Tel: 07543 5398**

FIT IN DEN WINTER

**Mein Tipp um fit in die Skisaison starten zu können:
One4all, meine Lieblingsübung.**

WARM-UP

Beginne Dein Workout immer mit einer kleinen Aufwärmeinheit, um Deine Muskeln und auch Dich selbst auf das Training vorzubereiten.

Du kannst am Platz gehen, laufen, hüpfen oder auch gleich mit dem Hampelmann starten:

Dann gehe in eine hüftbreite Ausgangsposition und beginne mit der klassischen Kniebeuge.

Diese Übung beansprucht alle Muskeln des Unterkörpers (Po, Oberschenkel, Rückenstrecker und die Waden). Mache 10 Wiederholungen.

ONE4ALL

Dann gehe über in den Bewegungsablauf „one4all“ :

1 Stelle Dich hüftbreit auf. Gehe tief, winkle Deine Knie 90° an und strecke Deine Arme nach hinten aus.

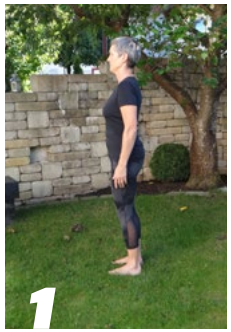
2 Richte Deinen Oberkörper wieder auf, hebe ein Bein angewinkelt mit an und strecke die Arme nach vorne, Handflächen zueinander.

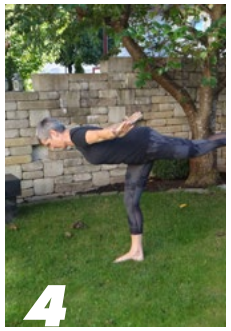
3 Bringe die Hände vor die Brust und presse die Handflächen aneinander. Drehe dann Deinen Oberkörper in Richtung des gehobenen Beins, halte diese Position ca. 5 Sekunden.

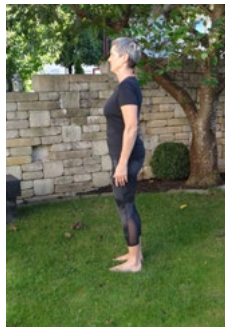
4 Halte das Bein oben. Drehe dann den Oberkörper zurück zur Mitte, strecke die Arme seitlich aus und gehe in die Standwaage. Strecke hierfür das gehobene Bein nach hinten aus und bringe den Oberkörper waagrecht zum Boden nach vorne. Halte auch hier ca. 5 Sek.,

Richte dich wieder auf und stelle das Bein ab. Beginne die Übung von vorne mit dem anderen Bein.

Diese Übung schult die Tiefenwahrnehmung, trainiert das Gleichgewicht, neben Po und Oberschenkel auch die Rumpfmuskulatur, also eine gute Kombination aus Kraft – und Gleichgewichtstraining!







DIE NEUE KRESSBRONNER HÜTTE

Endlich ist sie fertig! Unterhalb des Hirschbergs in Bizau im Bregenzerwald lädt die neu gebaute Kressbronner Hütte zum Wintersport, Wandern und Entspannen ein.

Übernachtungskosten

inklusive 10% USt, Heizung, Strom, Wasser exklusive Ladestrom für E-Autos und Müllgebühren.

Wochenende (Fr-So): 800€ / 400€ pro Nacht

Ferienwoche (So-Fr): 1200€ / 240€ pro Nacht

Schulwoche (So-Fr): 800€ / 160€ pro Nacht

Die Mindestaufenthaltsdauer beträgt zwei Nächte.
Es gilt der Ferienplan von Baden-Württemberg.

Die Terminvergabe erfolgt telefonisch ab dem 18. November, 10 Uhr über unsere Hüttenwartin Ines Wahr 0170 343 934 3.

Unsere Hütte ist ausgestattet mit 22 Betten in vier Zimmern, einer Fußbodenheizung, einem Kachelofen, einem Panoramafenster mit wunderschönem Ausblick, separaten Bädern, einem Skischuhtrockner, einer E-Ladestation und einer modernen Küche.

MOTIVIERT AM START:

NEUZUGANG IM LEHRTEAM

Pia Schiele, 17

Seit wann fährst du Ski? Und betreibst du sonst noch einen anderen Wintersport?
Ich fahre seitdem ich 3 Jahre alt bin Ski, also mittlerweile schon seit 14 Jahren. Außerdem fahre ich seit 2 Jahren Snowboard.

Wie bist du auf den Skiclub aufmerksam geworden?
Ich wurde durch meine Eltern auf den Skiclub aufmerksam.

Warum bist du ins Lehrteam eingetreten?
Ich bin ins Lehrteam eingetreten, weil ich so anderen Leuten den Spaß beim Skifahren zeigen kann.

Auf was freust du dich am meisten?
Ich freue mich am meisten auf tolle Skitage und darauf, neue Menschen kennenlernen zu dürfen.

Skifahren ist für mich ...
Spaß, Freiheit und Abenteuer pur.

Mein liebster Apresski Song:
„Die Nacht von Freitag auf Montag“

Tuncay Özkan, 47

Seit wann fährst du Ski? Und betreibst du sonst noch einen anderen Wintersport?
Ich fahre mit Unterbrechungen ca. 19 Jahre Ski. Weiteren Wintersport mache ich nicht.

Wie bist du auf den Skiclub aufmerksam geworden?
Ich habe meine Jugend/ Herren Jahre mit Handballspielen in Kressbronn verbracht, daher wusste ich, dass es einen Skiclub gibt.

Warum bist du ins Lehrteam eingetreten?
Weil ich es als Trainer mal versuchen möchte, ob das was für mich ist.

Auf was freust du dich am meisten?
Ich freue mich auf eine schöne Zeit im Winter mit sehr viel Schnee und viel Spaß auf der Piste.

Skifahren ist für mich ...
Freiheit von allen Lasten vom Alltag, mit dem Fokus, im hier und jetzt zu sein (Konzentration auf das Wesentliche)

Mein liebster Apresski Song:
Ich höre gerne alles an, was Stimmung macht

LEITUNG UND AUSSCHUSS

des Skiclubs im TV Kressbronn

Der Skiclub Kressbronn ist eine vom DSV zertifizierte Skischule

Alexander Grassel	Abteilungsleiter	Schulweg 1/1	3029439
Christian Bulla	Stellvertreter	Gartenstr. 14	9635596
Kerstin Dolezal	Kasse	Goethestr. 19/1	938838
Christine Gaida	Stellv. Kasse	Ernst-Lehmann-Str. 7/2	0176 82100357
Ines Wahr	Hüttenwartin	Andreas-Hofer-Str. 23, 88074 Meckenbeuren	0170 3439343
Mona Hornstein	Schriftführerin	Parkstr. 58, 88212 Ravensburg	0157 34685495
Fabian Brugger	Lehrwesen	Alemannenstr. 76	0176 34087765
Max Schaugg	Stellv. Lehrwesen	Julius-Haerlin-Str. 3, 82131 Gauting	0176 32930534
Sabine Wilhelm	Sportwartin Alpin	Gartenstr. 14	0171 9110711
Michael Ruoss	Stellv. Sportwart	Gartenstr. 14/1	0151 17696583

Beisitzer

Roman Anger	9334880
Markus Fakler	3028257
Claudia Peschel	953738
Niklas Schuler	0179 4382599
Johannes Wachter	0152 02863298

Versicherungshinweis
Vereinsmitglieder sind als Teilnehmer bei Veranstaltungen des Skiclubs bei Unfällen über die Sportversicherung des WLSB versichert. Nichtmitglieder müssen sich selbst privat versichern. Allen Teilnehmern an Veranstaltungen im Ausland wird der Abschluss einer Auslandskrankenversicherung angeraten.

Jahresmitgliedsbeiträge

Turnverein Kressbronn e.V.

Mitglieder	Beitrag
Kinder, Jugendliche bis 18 Jahren	40,00 €
Schüler, Studierende, Azubis, Wehr- und Zivildienstleistende (gilt bis einschl. 26 Jahren)	40,00 €
Erwachsene ab 18 Jahren	57,00 €
Senioren ab 65, Rente, Pension	40,00 €
Familie 1 (1 Erw. + mind. 1 Kind)	94,00 €
Familie 2 (2 Erw. + Kinder)	114,00 €
Passiv, Fördermitglied	20,00 €

Infos zur Mitgliedschaft: www.skiclub-kressbronn.de

Der Skiclub Kressbronn ist eine Abteilung des Turnvereins Kressbronn e.V.

Herausgeber: Skiclub Kressbronn
Druck: Druckhaus Müller
Layout: Carla Grammel