



## RENNEN & TRAINING

### Skigymnastik:

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren und dem Muskelkater auch bei mehrtägigen Skifahrten entgegen zu wirken, ist eine optimale Vorbereitung auf die Bewegung beim Skifahren unerlässlich. Die Schwerpunkte liegen sowohl bei Koordination als auch bei Kraft und Kraftausdauer und sind für Jung und Alt geeignet. Am Ende des Trainings wird eine halbe Stunde Hockey gespielt - **Dabei sein!**

### Landkreismeisterschaft:

Die letzten Jahre haben gezeigt, dass wir einige gute Rennläufer in den Reihen unseres Vereins haben. Ihre Wettkampferfahrung und das entsprechende Wissen über Renntechnik und -taktik wollen sie talentierten Jugendlichen in gezielten Renntrainings weitergeben. Die Planung erfolgt kurzfristig, Meldung bei Interesse!

Der Skikurs ist in diesem Jahr so gelegt worden, dass die Teilnahme am Landkreisrennen möglich ist. Nach drei Skitagen kann das Erlernte bereits getestet werden.



**Termin:** **21. Januar 2012**  
Auweich: 11. Februar

## SONSTIGES

### Wöchentlich im Winter:

Mo:	Baucht. Erw (18-19 Uhr)	Damengym (19-20 Uhr)
Di:	Kinderskigym (17-18 Uhr)	Aikido Erw. (19.30.-21.15 Uhr)
Mi:	Eltern-Kind (15-16 Uhr)	Kinderturnen (16-18 Uhr)    Aerobic (19.30-20.30)
Do:	Baucht. A (16.30-17.30)	Baucht. F (17.30-18-30)    Skigym (18.30-20 Uhr)
Fr:	Aikido Kinder (15.45-17.15)	Aikido Jug. (17.30-19)    Aikido Erw. (19.15-20.45)



## WINTERPROGRAMM 2011/2012

Nikolauswanderung	09. Dez 2011
Saalbach-Fahrt	17./18. Dez 2011
Landkreismeisterschaft	21. Jan 2012
Ski- & Snowboardkurs	14./15. + 22./28. Jan 2012
Kindergartenskikurs	19./20. + 23./24. Jan 2012
Lady's Day	01. Feb 2012
Tagesfahrt	03. Mar 2012

Anmeldungen, Fragen und Informationen zu unseren sämtlichen Angeboten täglich unter folgender Telefonnummer (nachmittags):

**0160 / 80 92 678**

Infos erhalten sie auch in den wöchentlichen Trainingsangeboten, durch die Presse oder auf unserer Homepage:

**[www.DJK-Gebelkofen.de](http://www.DJK-Gebelkofen.de)**  
**[skiabteilung@djk-gebelkofen.de](mailto:skiabteilung@djk-gebelkofen.de)**



## Ski- und Snowboardkurs

Termin:

**14./15. und 22./28. Januar 2012**

Teilnahmegebühr:

	<b>Anfänger</b> (incl. Liftkarte)	<b>Fortgeschrittene</b> (incl. 4-Tages-Pass)
<b>Vereinsmitglied</b>	100 €	120 €
<b>Neumitglied Kind (0-13)</b>	112 €	132 €
<b>Neumitglied Jugend (14-17)</b>	118 €	138 €
<b>Neumitglied Erw.</b>	136 €	156 €

### Snowboard:

Bei ausreichend Anmeldungen können den Anfänger und Fortgeschrittenen Kurs getrennt über 4 Tage stattfinden lassen. Andernfalls sind die Kurse zweitägig und finden hintereinander statt.

Teilnahmegebühr pro Wochenende (incl. Busfahrt & Skipass):

<b>Vereinsmitglied:</b>	65 €	<b>Neumitglied Jugend:</b>	85 €
		<b>Neumitglied Kind:</b>	83 €



## ORGANISATORISCHES

Anmeldeschluss Ski-/Snowboardkurs:

**08.01.2012**

Abfahrtszeiten Bus:

Gebelkofen Jugendheim	7:50	Oberhinkofen Kreuzung	8:00
Piesenkofen Kirche	8:05	Mehrzweckhalle	8:15

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Skikurs, Busfahrt und Betreuung während des ganzen Skikurstages. Die Kurse werden von ausgebildeten Übungsleitern betreut. || Bei Teilnahme von zwei oder mehreren Familienmitgliedern, je weiterem Teilnehmer 5 € Ermässigung. || Die Anzahl der Teilnehmer ist beschränkt, es zählt das Datum der Überweisung. || Die DJK Gebelkofen übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Verspätung, Verlust, Verletzung und schlechter Witterung. || Mitfahrgelegenheit besteht nur bei freien Plätzen im Bus und kann nur kurzfristig bekannt gegeben werden. || Ausweichtermin und Änderung je nach Schneelage möglich. || Es werden nur Anmeldungen berücksichtigt, deren Teilnahmegebühr auf unser Konto überwiesen worden ist.

Bankverbindung:

**Sparkasse Regensburg**  
Kto.-Nr.: 160 301 289  
BLZ 750 500 00

## KINDERGARTEN-SKIKURS



In enger Kooperation mit den Kindergärten der Gemeinde haben wir in den vergangenen Jahren unser Skikursangebot auf die Bedürfnisse der Aller kleinsten gezielt abgestimmt. Unsere Übungsleiter und die vielen helfenden Mütter und Väter sorgen dafür, dass jedes Kind

>> mit großer Spannung dem Abschlussrennen entgegen fiebert...

>> die Grundkenntnisse zum sicheren Befahren einer Piste...

>> mit Vorfreude für viele weitere Skitage zusammen mit den Eltern oder der DJK ausgestattet wird.

Eine separate Ausschreibung und Detailinformationen sind in den Kindergärten vor Ort erhältlich.

Voraussichtlicher Termin:

**19./20. + 23./24. Januar 2012**

**Anmeldung bis 08.01.2012**

## FAHRTEN



> Tagesfahrt 03.03.2012 Wilder Kaiser

**NEU** ist das Angebot einer **KINDERBETREUUNG** für die Zeit auf der Piste! (Für Kinder mit hochalpiner Skierfahrung, d.h. selbstständiges Sesselliftfahren und Befahren mittelschwerer Pisten. Teilnehmerzahl beschränkt)

> Lady's Day 01.02.2012 Wilder Kaiser

**Frauen** fahren mit einer **Kinderkarte!!** Das Geld wird im Bus eingesammelt. Dort wartet auf die Damen eine Überraschung!

**INFO:**

- Fahrkosten: Vereinsmitgl. 18 € / Nichtmitgl. 21 €  
- Anmeldung bis 1 Woche vor Termin