

Ski- und Snowboard-Programm 2008/2009



Turnverein 1848 e.V. Bad Schussenried
Abteilung Ski und Snowboard

Mitglied im Schwäbischen Ski-Verband e.V.



A black and white photograph of a mountain landscape with snow-covered peaks and a valley. The sun is shining from the top left, creating a lens flare effect.

Skispitzen

// Hallo Skifahrer und Snowboarder!

Mit großen Erwartungen schreiten wir dem kommenden Winter entgegen. Nachdem es auf den Gletschern schon richtig geschneit hat, hoffen wir alle, dass sich dies auch auf den tieferen Lagen fortsetzt.

Trotz des durchwachsenen Winters, konnten wir unsere Skikurse letzte Saison wieder erfolgreich in Balderschwang durchführen. Auch dieses Jahr werden wir erneut "Bayrisch Sibieren", wie Balderschwang auf Grund seiner reichhaltigen Schneefälle auch genannt wird, anfahren, da es sich wegen seiner Schneesicherheit und den optimalen Geländebedingungen bestens bewährt hat.

Die Ski- und Snowboardlehrer der DSV-Skischule Bad Schussenried werden sich in den kommenden Wochen bei internen Schulungen, sowie bei Fortbildungslehrgängen des Schwäbischen Skiverbandes bestens vorbereiten.

Für einen großen Spaß soll heuer unser „Überraschungs-Event“ sorgen, welches Spiel und Spass für Jedermann bringen wird!

Auch dieses Jahr werden wieder gemeinsame Ausfahrten mit dem Skiclub Bad Buchau durchgeführt und wir würden uns sehr freuen, viele Junge und natürlich auch die "alten Nostalgiker" an dieser Skiausfahrt begrüßen zu dürfen.

Auch unsere Saisonabschlussfahrt an den Arlberg wird ein weiteres Highlight sein.

Einen besonderen Dank möchten wir an alle Firmen aussprechen, die uns durch Ihre Anzeigenschaltungen bei der Herausgabe des Programmheftes unterstützen.

Mit Freude erwarten wir nun den kommenden Winter und wünschen Ihnen eine tolle Wintersaison 08/09!



Ihr Skiclub-Team
Turnverein Bad Schussenried 1848 e.V.
Abteilung „Ski und Snowboard“



	Seite
Skispitzen - Das Vorwort	3
Skigymnastik	7
Tipps zur Ausrüstung	11
Wir über uns - Die Skischule	13
Skikurse	15
Gruppeneinteilung	17
Kursgebühren	19
Snowboard	21
Überraschungs-Event	23
Ausfahrten	25
Saisonabschlussfahrt	27



Skigymnastik

// Fitness für die Skisaison

Wie jedes Jahr starten wir zur Vorbereitung auf die Wintersportsaison 2008/2009 Anfang Oktober wieder mit unserer Skigymnastik. Auch in diesem Jahr wollen wir mit unseren gut ausgebildeten Übungsleitern ein fitnesssteigerndes und vor allem auch abwechslungsreiches Programm anbieten.

Mit der Kombination von Elementen aus Step-Aerobik, Wirbelsäulengymnastik und Rückenschulung wollen wir - neben der Steigerung der körperlichen Fitness - das allgemeine Wohlbefinden, den Abbau von Stress und die Verbesserung der Körperhaltung fördern.

Unser Ziel ist es, die Muskeln (v.a. die Beinmuskulatur) und Gelenke auf die ungewohnte Belastung des Skifahrens vorzubereiten.

Ebenso trägt die Skigymnastik dazu bei, die allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination zu

verbessern.

Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren bzw. Skifahrenlernen.

Ob alpiner Skilauf, Langlauf, Rodeln oder Snowboarden – Sport im Schnee macht nur richtig Spass, wenn man sich auch konsequent und unter fachkundiger Anleitung darauf vorbereitet.

Die Ski- und Fitnessgymnastik der Skiabteilung des Turnvereins Bad Schussenried ist nicht nur für Skifahrer, sondern auch für Nichtskisportler geeignet.

Termin:

Mittwochs, um 20 Uhr, in der Sporthalle



Ski-Tipps

// Ratschläge zur Ausrüstung

Zehn Prozent aller Verletzungen im Skisport sind Kopfverletzungen (laut ASU-Ski). Ein Großteil kann durch das Tragen eines Helmes verhindert werden. Dabei sollte bei den leichten und komfortablen Helmen der neusten Generation die Entscheidung für einen Helm leicht fallen. Generell sind Helme sowohl für Kinder als auch für Erwachsene zu empfehlen.

Das muss ein Helm können:

Die Passform ist der entscheidende Punkt. Ein Helm muss angenehm und perfekt sitzen. Wer bereits nach der ersten Liftfahrt vergessen hat, dass er einen Helm trägt, behält ihn auch den ganzen Tag auf. Das heißt Zeit nehmen für die Anprobe! Ausserdem beeinflusst das Gewicht den Tragekomfort entscheidend.

Der Kinnriemen muss bequem anliegen. Flauschige Materialien erhöhen den Komfort. Der Druck des Riemens verteilt sich größtenteils unter dem Kinn. Es ist besser, wenn der Verschluss seitlich angebracht ist. So verringert sich die Gefahr von Druckstellen.

Ratschenverschlüsse erlauben eine schnelle Verstellung der Kinnriemen-Länge um ein bis zwei Zentimeter. Dies genügt in der Regel, um den Helm der Tagesform anzupassen.

Belüftung: Große Belüftungsschlitze sind zu empfehlen. Sie sollten bei Wärme einfach und ganz geöffnet und bei Kälte wieder ganz verschlossen werden können.

Brillenbefestigung: Die Schneebrille sollte fest (zum Beispiel mit einem verschließbaren Bügel) am Helm fixiert werden können. Dies verringert die Gefahr, dass diese beim Abstreifen über den Kopf zu Boden fällt.

Größenverstellung: Wenn ein nicht größenverstellbarer Helm auf Anhieb sitzt wie angegossen, ist gegen den Kauf nichts einzuwenden. Ansonsten sind Möglichkeiten der Größenanpassung - wie Drehverschlüsse - zu empfehlen

Abnehmbare Ohrteile sind im Frühjahr ein komfortables Detail. Wichtig zu wissen ist aber: Ohne die „Ohren“ erfüllt der Helm streng genommen nicht mehr die für Skihelme gültige Norm.



Ski-Tipps

// Ratschläge zur Ausrüstung

Das heutige Angebot der Skihersteller bietet eine riesige Bandbreite an Ski, welche in verschiedene Kategorien eingestuft werden. Die Einteilung ist als Orientierungshilfe zu verstehen, die im wesentlichen auch für einen grossen Teil der Skifahrer zutrifft. Eine Beratung durch den Fachhandel, bzw. eine Testfahrt ist auf jeden Fall zu empfehlen.

Die Skiausrüstung sollte selbstverständlich vor jeder Saison vom Sportfachhändler überprüft werden.

Es wird darauf hingewiesen, dass Teilnehmer mit unzureichender Ausrüstung von der Teilnahme am Skikursbetrieb ausgeschlossen werden!

Für die Kinder sind zusätzlich die Mitnahme von Mützen und Handschuhe zum Wechseln empfehlenswert.

Für weitere Tips oder bei Fragen können Sie sich gerne an alle Skilehrer wenden.

- | | |
|----------------------|---|
| Easy Carver | ideal zum Einstieg, sicherheitsbetonte Fahrweise |
| Allround | für den Fortgeschrittenen bis sehr guten Skifahrer |
| Freeride | für sehr gute Skifahrer, abseits der Pisten, Tiefschneefreaks |
| Race | sportlich ambitionierte Skifahrer, bis hin zum Rennfahrer |
| Pipe and Park | für Freaks, Buckelpisten, Freestyle... |

**Organisation:**

Axel Köhle (axel@skiclub-schussenried.de)
Klaus Walter Tel.: 07583 2450 (klaus@skiclub-schussenried.de)
Jürgen Herrmann Tel.: 07583 4792 (juergen@skiclub-schussenried.de)

Ski-Snowboardlehrerteam:

Axel Köhle, Uli Berner, Thomas Bucher, Elvira Bucher, Isolde Esslinger, Klaus Walter, Frank Landthaler, Jürgen Herrmann, Marita Birkhofer, Marcus Kehrle, Maren Reich, Philipp Ege, Klaus Dieterich, Andrea Staudacher, Milena Baur, Martin Hausten, Hans Steyer, Frank Spähn, Andreas Bucher, Carsten Staudacher, Sascha Gruber, Barbara Renz, Stefanie Staudacher, Marion Merz.

Grundsätzlich sind alle Ski- / Snowboardlehrer der Skischule bereit, Ihnen Auskünfte zu den einzelnen Veranstaltungen zu geben.





- Termin:** 26.12. bis 29.12.2008
- Kursort:** Balderschwang (Änderung vorbehalten)
- Abfahrt:** 7.00 Uhr an der Haltestelle beim Schulzentrum
Das Skigebiet wird täglich angefahren.
- Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr, je nach Verkehrsbedingungen.

Wer zur Abfahrt nicht rechtzeitig erscheint oder trotz Anmeldung nicht teilnimmt, hat keinen Anspruch auf eine Rückvergütung.

Änderungen bei den Skikursen werden auf unserer Homepage und durch Plakatanschlag bei der Anmeldestelle Reisebüro Rommel angezeigt.

Anmeldung über:

Reisebüro Rommel
Klosterstr. 3
88427 Bad Schussenried
Tel.: 07583/92 65 90
Fax: 07583/92 65 93
reisebuero.rommel@t-online.de

Anmeldeschluss: 19.12.08

Die Busse sind wie jedes Jahr über die Mittagspause von 12.00 - 13.00 Uhr geöffnet und beheizt.

Das Mindestalter für die Kursteilnahme beträgt sechs Jahre. Bei Kindern bis acht Jahren, ist die Betreuung durch eine Begleitperson außerhalb der Kurszeiten Voraussetzung für die Teilnahme.

Wir behalten uns das Recht vor, Skischüler, die die Anweisungen der Skilehrer nicht befolgen, vom Kurs auszuschließen.





Skifahrer

Anfänger

Erste spielerische Übungen in flachem Gelände.

Bogenschule, Fahren in wechselndem Gelände, erste schwunghafte Richtungsänderung.

Fortgeschrittene

Gruppe 1: Fahren im mittelsteilen Gelände, Umsteige- und Parallelschwünge.

Gruppe 2: Schwungsteuerung, Fahren mit höherem Tempo in verschiedenen Geländeformen und Schneearten.

Gruppe 3: Feinformen der Umsteige- und Parallelschwünge, Buckelpisten und Tiefschneefahren.

Gruppe 4: Einsteiger - Carvingkurs (heranführen an das Carven)

Snowboarder

Anfänger / Fortgeschrittene (Einteilung vor Ort)

Unser Skischultipp:

Wir empfehlen gerade bei Kindern die Benutzung eines Sicherheits-Helmes. Die Gefahr einer Kopfverletzung kann damit stark verringert werden. Der Helm sollte kindgerecht sein. Deshalb sollte er möglichst leicht und in der Größe verstellbar sein, um einen jährlichen Neukauf zu umgehen. Vor allem muss er vom Kind leicht zu bedienen sein. Mit einer Mütze unter dem Helm entspricht er nicht ganz der Norm, jedoch ist dies ein Hilfsmittel um die Kleinen an das Tragen eines Helms zu gewöhnen.



Kursgebühren inkl. Fahrpreis (Vier Tage Ski- oder Snowboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene im Skiort Balderschwang):

Kinder und Jugendliche	€ 95,-
jedes weitere Kind einer Familie	€ 90,-
Erwachsene	€ 115,-
Mitfahrer ohne Kursteilnahme (4 Tage)	€ 68,-
Tagesbuskarte	€ 22,-

Liftgebühren

Im Übungsbereich in Balderschwang sind Tageskarten, gültig für alle Kurstage, erforderlich.

Kosten (Kinder bis 16 J. ca. 60 €, Erwachsene ca. 85 €) werden im Bus bekannt gegeben und am zweiten Kurstag abgerechnet.

Mitfahrer ohne Kursteilnahme

Die Busplätze sind den Kursteilnehmern vorbehalten. Den „Mitfahrern ohne Kursteilnahme“ kann nur die restliche Buskapazität angeboten werden. Die Buchung erfolgt deshalb über eine Warteliste.

Es ist auch möglich, Einzeltage als „Freifahrer“ zu buchen. Dies ist jedoch nur möglich, wenn im Bus noch Plätze vorhanden sind.

Jugendliche Freifahrer unter 16 Jahren benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten. Die Teilnahme erfolgt ausdrücklich auf eigene Gefahr!



Snowboard - das „Schneebrett“ erfreut sich in den letzten Jahren wachsender Beliebtheit und auch in unseren Kursen macht sich dieser Trend bemerkbar. Deshalb bieten wir selbstverständlich wie in den letzten Jahren auch in dieser Saison wieder Snowboard-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Mit einigen Tipps vom Snowboardlehrer lassen Erfolge nicht lange auf sich warten und für Anfänger ist es schon nach wenigen Stunden möglich, einfaches Gelände mit Bravour zu bewältigen.

War es vor einigen Jahren noch uncool sich beim Boarden mit Helm und Protektoren zu schützen, so ist nun eine deutliche Trendwende zu erkennen. Immer mehr Snowboarder schützen sich mittels Protektoren auf der Piste, im Park oder im Powder. Und glaubt uns - der Speed leidet nicht im geringsten darunter!

Zum Vorbeugen der Verletzungsgefahr werden Helm, Handschuhe mit Protektor- Schiene im Handrücken dringend empfohlen. Das Anbringen eines Fangriemens am Snowboard ist weiterhin Pflicht.

Wir freuen uns auf spassige und spannende Tage mit Euch!

Das Snowboard-Team



Überraschungs-Event

// für Jung und Alt

„Des wird a Gaudi!“



In diesem Jahr haben wir ein weiteres Winter-Highlight für alle Schneebegeisterten! Bei schneereicher Wetterlage werden wir ein Überraschungs-Event in der näheren Umgebung von Bad Schussenried organisieren. Hierbei wird für Jedermann Spiel und Spass geboten sein und sowohl Kinder als auch Erwachsene werden eine Gaudi haben!

Selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt!

Nähere Informationen werden wir Ende des Jahres in der lokalen Presse und auf unserer Homepage bekannt geben.

Man darf darauf gespannt sein...

Der Skiclub freut sich schon jetzt über eine rege Teilname!



Ski-Ausfahrt

// Ausfahrt für Jedermann

Wie in guten alten Zeiten werden wir in diesem Jahr wieder zwei Ausfahrten zusammen mit dem Skiclub Bad Buchau organisieren.

Mit diesen Ausfahrten möchten wir unser Programm noch attraktiver gestalten und Ihnen zusätzliche Möglichkeiten bieten, einen schönen Skitag ohne stressige Autofahrt genießen zu können.

Wir würden uns sehr freuen, viele Junge und natürlich auch die "alten Nostalgiker" an dieser Skiausfahrt begrüßen zu dürfen.

1. Ausfahrt nach Flums:

Termin: Samstag, 24. Januar 2009
Ziel: Flumser Berge, Schweiz
Abfahrt: 06.10 Uhr (Schulzentrum)
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Kinder (6-15 J.): € 35,-
Jugendliche (16-18 J.): € 40,-
Erwachsene: € 50,-
Anmeldeschluss: 20.01.09

2. Ausfahrt:

Termin: Samstag, 28. Februar 2009
Ziel: Davos, Schweiz
Abfahrt: 06.10 Uhr (Schulzentrum)
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Kinder (6-15 J.): € 33,-
Jugendliche (16-18 J.): € 45,-
Erwachsene: € 55,-
Anmeldeschluss: 24.02.09

Anmeldung über:

Reisebüro Rommel
Klosterstr. 3
88427 Bad Schussenried
Tel.: 07583/92 65 90
Fax: 07583/92 65 93
reisebuero.rommel@t-online.de



Als Highlight zum Saisonabschluss haben wir dieses Jahr wieder eine Ausfahrt in das Ski- und Snowboardparadies Arlberg in unser Winterprogramm aufgenommen. Erleben Sie mit uns am Samstag, den 21.03.2009 einen unvergesslichen Tag.

Das Ziel unserer Ausfahrt wird wie oben bereits genannt der Arlberg sein. Das berühmte Skigebiet bietet für Jedermann geeignete Pisten und lockt mit seinem aussgewöhnlichen Flair. So ist der Spass im Schnee garantiert!

Als Teilnehmer haben Sie selbst keine stressige Autofahrt zu bewältigen. Sie können schon morgens im Bus entspannen und sich auf einen schönen Skitag freuen.

Je nach Lust und Laune trifft man sich nach der letzten Abfahrt an einer der berühmten Schneebars, wie z.B. dem Mooserwirt, um auf die vergangenen Stunden anzustoßen und ein wenig zu feiern.

Die Rückreise werden wir um ca. 17.00 Uhr antreten.

Selbstverständlich ist auch bestens für Ihr leibliches Wohl gesorgt. So bieten wir Ihnen morgens Butterbrezn und abends ein kleines Vesper an - auch an Getränken soll es nicht fehlen.

Dieser Service ist bereits im Preis inklusive. Als weiteres Extra bekommt jeder Teilnehmer einen Getränkegutschein für die anschließende Après-Ski-Party in der Tenne.

Abfahrt:

6.00 Uhr Bushaltestelle Schule
Rückreise aus dem Skigebiet: 17.00 Uhr
(Ankunft Bad Schussenried ca. 20.00 Uhr)

Preis:

Busfahrt, Tageskarte, Verpflegung und Getränke im Bus, Getränkegutschein

Erwachsene € 63,-
(für Jugendliche unter 16 Jahren ist diese Ausfahrt nicht geeignet)

Anmeldeschluss: Dienstag, 18.03.2009



