

Programm unter der Woche

Dienstag, 20:15 Uhr | Frauenpower

Hier machen wir genau die Fitness-Übungen, die Du brauchst, um Dich wieder wohl in Deiner Haut zu fühlen!

Schwerpunkt in der Halle: Kraft- und Koordinationsübungen

Termin: jeden Dienstag in der neuen Turnhalle des MLG

Ab ca. Mai, wenn die Abende wieder länger hell sind, tauschen wir die Halle gegen die Natur ein und gehen raus zum Nordic Walken.

Schwerpunkt draußen: Cardio-Ausdauertraining

Termin: jeden Dienstag an wechselnden Ausgangspunkten. Alle Treffpunkte werden per Mail verschickt und können unter unten stehendem Kontakt erfragt werden.

Infos zu beiden Kursen gibt es bei der Kursleiterin:

Birgitta Marquet, Tel. 0170-46 55 307

Dienstag, 18:45 Uhr | Feierabendpaddeln

Zum gemeinsamen Feierabendpaddeln treffen wir uns jeden Dienstag am Rhein.

Termin: erstmals am 24.04.2018 am Bootshaus, danach jeden weiteren Dienstag und je nach Wetterlage

Ansprechpartner: Ulrich Warth und Stefan Rost

Dienstag, 19 Uhr | Rückengymnastik-Kurs

Fehlhaltungen und mangelnde Bewegung stören die Wirbelsäule. Muskeln verhärten sich, Bandscheiben werden nicht ausreichend ernährt und es stellen sich in der Folge Schmerzen ein. Dem entgeht man am einfachsten mit regelmäßigem Sport.

Termin: jeden Dienstag – Anmeldung erforderlich

Kursleiterin: Birgitta Marquet, Tel. 0170-46 55 307

Mittwoch, 20 Uhr | Fitnessstraining

Nach abwechslungsreichem Aufwärmen zu aktueller Musik und einem ausgiebigen Muskel-Workout werden wir uns genüsslich und ausführlich dehnen. Das Training beinhaltet PILATES und YOGA. Nach 60 Minuten gibt es für alle Ballsportfreunde noch ein halbstündiges Match (Fußball, Handball oder Basketball). Bitte Handtuch und Jacke oder Decke mitbringen.

Termin: Mittwochs in der neuen Sporthalle des Markgraf-Ludwig-Gymnasiums

Trainerin: Helga Bellinghausen, Tel. 0177-3226559, bellinghausenhelga@gmail.com

Ab Mitte Mai findet das Training im Freien statt. Weitere Informationen zum Ablauf und Start erfragen Sie bitte im Training bzw. bei der Kursleiterin.

Infos

Der Verein:

Der Skiclub Baden-Baden e.V. wurde 1920 gegründet und hat zur Zeit ca. 750 Mitglieder. Wir sind ein eingetragener gemeinnütziger Verein und dem Skiverband Schwarzwald angeschlossen.

Unser Verein setzt sich aus verschiedenen Abteilungen zusammen. Die DSV-Skischule des Skiclub Baden-Baden e.V. bietet Ski- und Snowboardkurse im Nordschwarzwald und Skiausfahrten für alle Alters- und Könnensstufen an.

Die Kanuabteilung des Skiclub Baden-Baden e.V. unternimmt Wander- und Wildwasserfahrten im In- und Ausland und trainiert während der Wintersaison im Bertholdbad in Baden-Baden.

Kontakt:

Skiclub Baden-Baden e.V.

Postfach 151207

76499 Baden-Baden

Internet: www.Skiclub-Baden-Baden.de

Ansprechpartner Kanu:

Herbert Gress 07221-38986
herbert.gress@gmx.de

Stefan Rost 0170-5431947
rost_stefan@gmx.de

Josua Mahler 0170-3863190
josy.mahler@t-online.de

Mario Schmidt 0157-79848945
sms2808@vodafone.de

Marc Giersberg 0172-7216104
marc_giersberg@web.de

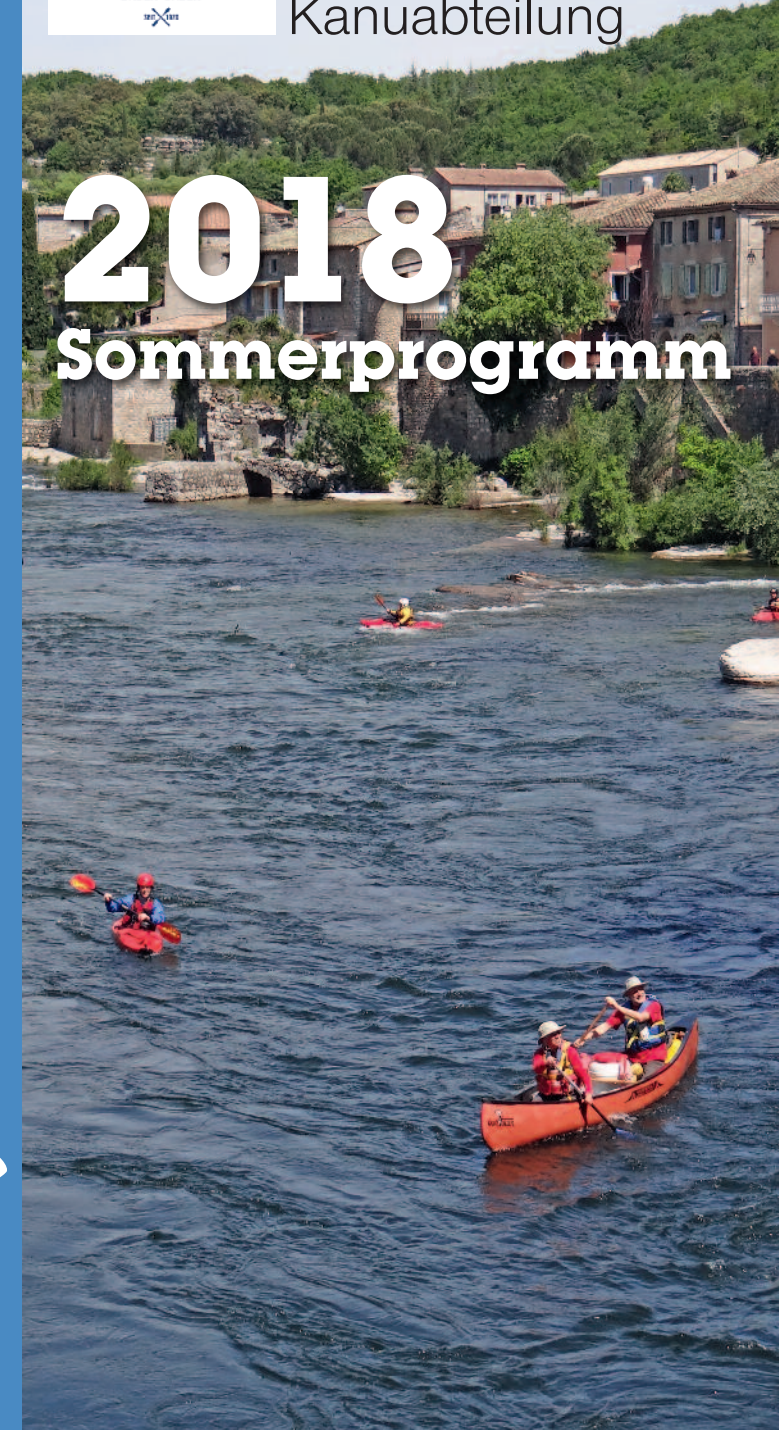
Jochen Hartmann 0151-56130195
j.f.hartmann56@gmail.com

Ulrich Warth 07221-22953



SKICLUB
Baden-Baden e.V.
Kanuabteilung

2018 Sommerprogramm



Veranstaltungstermine

April

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
14.04.	Arbeitstag und Frühjahrsversammlung	10.00 Uhr 16.00 Uhr	
15.04.	Vereinseigenes Anpaddeln	10.30 Uhr am Bootshaus	
21.04.	Wildwasserkanal Hünigen	7.30 Uhr am Bootshaus	Josua Mahler
27.04.	Generalversammlung und Gipfeltreffen auf dem Merkur		
28.04. - 01.05.	Radfahren und Paddeln am Bodensee* (Anmeldung bis 08.04.2018)		Marc Giersberg

Mai

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
01.05.	Alternative zur Bodenseeausfahrt: Radtour ins Blaue mit anschließendem Flammkuchen essen, Start / Ziel Bootshaus	9.00 Uhr am Bootshaus	Marc Giersberg
06.05.	Moder	9.30 Uhr am Bootshaus	Henry Heming
13.05.	Arbeitstag und Hänger laden für die Ardèche	10.00 Uhr am Bootshaus	
19.05. - 02.06.	Pfingstferien an der Ardèche* (Anmeldung bis 22.04.2018)		Stefan Rost

Juni

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
10.06.	Arbeitstag und Flammkuchen essen am Bootshaus	10.00 Uhr	
17.06.	Ill		Henry Heming
23.06.	Sonnwendfeier am Bootshaus	17.00 Uhr	

Juli

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
01.07.	Auenheimer Altwasser	9.30 Uhr am Bootshaus	Mario Schmidt
13. - 15.07.	Wildwasserfahrt Vorderrhein* (Anmeldung bis 15.06.2018)		Stefan Rost
28.07.	Wildwasserkanal Hünigen	7.30 Uhr am Bootshaus	Josua Mahler

2018

August

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
11. - 13.08.	Hochrhein* (Anmeldung bis 23.06.2018)		Mario Schmidt

September

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
14. - 16.09.	Wildwasser-Wochenende im Berner Oberland* (Anmeldung bis 05.08.2018)		Stefan Rost
30.09.	Abpaddeln Kanukreis RA/BAD		Mario Schmidt

Oktober

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
03.10.	Tour de Murg	9.00 Uhr Bahnhof Kuppenheim	Marc Giersberg
13.10.	Arbeitstag und Flammkuchen essen am Bootshaus	10.00 Uhr	
14.10.	Vereinseigenes Abpaddeln	10.30 Uhr am Bootshaus	
28.10.	Wandertag		Mario Schmidt

November

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
09. - 11.11.	Ardèche-Marathon* (Anmeldung bis 30.09.2018)		Stefan Rost
18.11.	Eisfahrt auf der Moder mit dem PC Illingen		Henry Heming

Dezember

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
08.12.	Dia-Abend am Bootshaus	17.00 Uhr am Bootshaus	

Januar 2019

	Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
05.01. 2019	Wintergrillen am Bootshaus	11.00 Uhr am Bootshaus	

Allgemeine Infos zu den Ausfahrten

- Abfahrt zu den einzelnen Fahrten, falls nicht anders vorge­merkt, ist um 9.30 Uhr am Bootshaus.
- Vor Antritt der Fahrt ist der Eintrag ins Bootshausbuch un­bedingt erforderlich, da dies für jegliche Versicherungsan­sprüche Voraussetzung ist.
- Jeder Teilnehmer einer Vereinsfahrt fährt auf eigene Verantwortung.
- Schwimmkenntnisse sind für die Teilnahme an einer Kanufahrt Voraussetzung.
- Bei Fahrten auf französischen Flüssen ist das Tragen einer Schwimmweste Vorschrift. Es wird aber generell empfohlen, bei allen Kanufahrten eine Schwimmweste zu tragen.
- Für alle Fahrten, die mit einem * (Sternchen) gekenn­zeichnet sind, ist eine verbindliche Anmeldung 14 Tage vor dem Termin erforderlich.
- Für die Teilnahme an einer Kanufahrt stehen auch clubei­gene Boote und Ausrüstungsmaterial zur Verfügung.
- Viele Kanutouren sind auch für Einsteiger und Familien geeignet.
- An allen übrigen Wochenenden finden Fahrten nach Vereinbarung statt.



Aus Fairness-Gründen bitten wir von kurzfristigen Absagen abzusehen!