

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 30.04.2019 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 | Fitnesstraining

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, bellingshausenhelga@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 2023
76490 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

2019 Sommerprogramm



Veranstaltungstermine

März

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
31.03. Anpaddeln Kanukreis RA/BAD mit Bewirtung am Bootshaus		Mario Schmidt

April

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
06.04. Arbeitstag und Frühjahrsversammlung	10.00 Uhr 16.00 Uhr	
07.04. Vereinseigenes Anpaddeln	10.30 Uhr am Bootshaus	

Mai

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
01.05. Radtour ins Blaue* Start / Ziel Bootshaus	9.00 Uhr am Bootshaus	Marc Giersberg
05.05. Auenheimer Altwasser	9.30 Uhr am Bootshaus	Mario Schmidt
10.05. Generalversammlung und Gipfeltreffen auf dem Merkur		
17.05. - 19.05. Bodensee* (Anmeldung bis 14.04.2019)		Marc Giersberg
25.05. Wildwasserkanal Hünigen*	7.30 Uhr am Bootshaus	Josua Mahler
30.05. - 02.06. Bingen-Koblenz/Mittelrhein Wanderfahrt*		Henry Heming

Juni

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
02.06. Arbeitstag und Hänger laden für die Ardèche	10.00 Uhr am Bootshaus	
08.06. - 22.06. Pfingstferien an der Ardèche* (Anmeldung bis 08.04.2019)		Stefan Rost
29.06. Sonnwendfeier am Bootshaus	17.00 Uhr	

Juli

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
12.07. - 14.07. Wildwasserfahrt Vorderrhein* (Anmeldung bis 16.06.2019)		Stefan Rost
26.07. - 28.07. geselliges Wochenende am Bootshaus		

2019

August

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
02.08. - 04.08. Rheinau/Taubergießen, Wanderfahrt*		Henry Heming
09.08. - 11.08. Hochrhein* (Anmeldung bis 30.06.2019)		Mario Schmidt

September

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
07.09. Tour de Murg	9.00 Uhr Bahnhof Kuppenheim	Marc Giersberg
14.09. - 15.09. Wildwasserfahrt Berner Oberland/Simme*		Stefan Rost
29.09. Abpaddeln Kanukreis RA/BAD, Moder		Mario Schmidt

Oktober

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
13.10. Vereinseigenes Abpaddeln	10.30 Uhr am Bootshaus	
26.10. Arbeitstag	10.00 Uhr am Bootshaus	

November

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
08.11. - 10.11. Ardèche-Marathon*		Stefan Rost
16.11. Eisfahrt PC Illingen, Moder		

Februar 2020

Veranstaltung	Wann/Wo	Leitung
01.02. Eisfahrt und Wintergrillen am Bootshaus; anschließend Dia-Abend am Bootshaus	11.00 Uhr 17.00 Uhr	

Allgemeine Infos zu den Ausfahrten

- Abfahrt zu den einzelnen Fahrten, falls nicht anders vorgekennzeichnet, 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!