

SKI-CLUB TRAINING

Breitensport – regelmäßige Termine Winterhalbjahr

	Mo. 14.30 – 16.00 Uhr ab 02.10.2023	NORDIC WALKING* für Geübte TREFFPUNKT: Rudolfshof, Heroldsberger Mühlweg, Glascontainer hinter Edeka. Info: Otto Köhn
	Di. 3 – 6 Jahre 17.00 – 18.00 Uhr 7 – 12 Jahre 18.00 – 19.00 Uhr Do. 3 – 6 Jahre 16.30 – 17.30 Uhr 7 – 12 Jahre 17.30 – 18.30 Uhr	KINDERTURNEN s. Seite 11 mit Sabine, ganzjährig in den Schulwochen. Probestunde möglich. Letztes Kinderturnen 2023: Do. 21.12.2023, Beginn 2024: Di. 09.01.2024
	Di. 17.00 Uhr	NEU: LAUFTRAINING für leistungsorientierte Läufer, s. Seite 9 TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, Ottensoos Info: Thomas Rink
	Mi. 17.00 – 19.00 Uhr auf Anfrage Samstag Vormittags	BAHNTRAINING LAUFEN TREFFPUNKT: CJT Gymnasium Sportplatz Info: Flo Hartmann
	Mi. 19.15 Uhr (im Becken) – 20.30 Uhr	SCHWIMMEN FÜR TRIATHLETEN Hallenbad Gymnasium Lauf. Selbstorganisation Info: Rainer
	Do. 18.00 – 19.00 Uhr ab 05.10.2023	SOFT-GYMNASTIK mit Norbert, s. Seite 10 Leichte und vielfältige Gymnastik. Bitterbachhalle 3 (außer Ferien). Nur mit Anmeldung: n.ottkowitz@gmail.com
	Do. 18.30 – 19.30 Uhr ab 05.10.2023	LAUF-TREFF* s. Seite 9 TREFFPUNKT: an der Bitterbachhalle, Daschstr. 1. Info: Andreas
	Do. 18.45 – 20.00 Uhr ab 05.10.2023	SPORT-GYMNASTIK mit Angelika, s. Seite 10 Abwechslungsreiche Gymnastik für Beweglichkeit, Koordination, Kraft. Bitterbachhalle 4 (außer Ferien).
	So. 9.00 Uhr	LAUFTRAINING* 1,5 – 2 Std., Ausdauerlauf je nach Teilnehmern TREFFPUNKT: Parkplatz Sportklub Lauf, Schützenstr. Info: Jürgen Schrauf, Tel. 0171 / 446 35 35
	Winter	TRAININGSTAGE SKI-LANGLAUF Eichenstruth, Waller oder Neubau/Fichtelgebirge, kurzfristig nach Schneelage. Fahrt mit Privat-Pkw, Info: Richard, Bernhard, Roland

* Offen für Nichtmitglieder, Teilnahme auf eigenes Risiko.

Weitere Termine, Absagen, Änderungen und Informationen werden über den E-Mail Verteiler, unter www.skiclub-lauf.de, in der Tageszeitung unter Vereinsnachrichten sowie im Mitteilungsblatt der Stadt Lauf „MIT“ bekannt gegeben.

SKI-CLUB VERANSTALTUNGEN

	IN PLANUNG	HERBSTWANDERUNG ca. 14 km, ca. 3,5 Std., Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben		
	Fr. 17.11.2023 18.00 Uhr	NACHTWANDERUNG auf den Moritzberg, s. Seite 10 mit Norbert und Günter		
	Fr. 24.11.2023 17.00 Uhr	KINDER-WEIHNACHTSFEIER s. Seite 4 Gasthof Wollner, Lauf		
	Do. 07.12.2023 19.30 Uhr	TRADITIONELLES JAHRESABSCHLUSSESEN s. Seite 4 Gasthof „Zur Post“, mit „Danke“ für Ski-Club Helfer, Mitgliederehrung		
	15. – 17.12.2023	SKI & SNOWBOARD IM KÜHTAI s. Seite 5 Dortmunder Hütte		
	So. 24.12.2023 14.30 Uhr	WEIHNACHTSJOGGEN ca. 1 Std, 9 km TREFFPUNKT: Ulmenstr. 6, Lauf, bei Richard		
			So. 31.12.2023 13.00 Uhr	SPORTLICHES SILVESTER Laufgruppen, Nordic Walking, MTB 1 – 1,5 Std., nach Absprache und Wetter, TREFFPUNKT: SV Simonshofen Weihnachtsgebäck und gute Laune mitbringen, Getränke vor Ort
	12. – 14.01.2024	JUGEND-SKIFREIZEIT WILDSCHÖNAU s. Seite 6		
		19. – 21.01.2024	„WINTER-FICHELN“ NORDIC-SPORTWOCHEENDE s. Seite 7 Bischofsgrün, mit Eigenanreise, für Erwachsene, Kinder & Jugendliche	
	01. – 03.03.2024	FAMILIEN-SKIWOCHEENDE ALPIN, WILDSCHÖNAU s. Seite 8 mit Eigenanreise, Ferienhotel Iris, Leitung: Angelika Reinert		
	04.02.2024	THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD s. Seite 9 Bad Füssing. Info: Thomas Rink		

TERMINANKÜNDIGUNGEN Sommerhalbjahr 2024

	Mi. 01.05.2024 Start 10.00 Uhr	MORITZBERGLAUF Veranstalter Ski-Club Lauf, Sportplatz FSV Schönberg
	Fr. 03.05.2024	LAUF-EVENT mit Stadtmeisterschaft Lauf, für Kinder und Jugendliche auf der Pegnitzwiese, Veranstalter Ski-Club Lauf
		Sa. 11.05.2024 LANDKREISLAUF Laufen + Nordic Walking, mit Ziel in Diepersdorf