

# SKI-CLUB TRAINING

Breitensport – regelmäßige Termine Sommerhalbjahr

	Mo. 14.30 – 16.00 Uhr ab 07.10.2024	<b>NORDIC WALKING*</b> für Geübte, s. Seite 11 TREFFPUNKT: Rudolfshof, Heroldsberger Mühlweg, Glascontainer hinter dem ehemaligen Edeka. INFO: Otto Köhn
	Di. 3 – 6 Jahre 17.00 – 17.45 Uhr 7 – 12 Jahre 17.45 – 18.30 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> s. Seite 8/9 mit Lisa, ganzjährig in den Schulwochen. Probestunde möglich. INFO: Lisa, Tel. 01511 559 02 18
	Di. 17.00 Uhr	<b>LAUFTRAINING</b> für leistungsorientierte Läufer, s. Seite 11 TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, Ottensoos INFO: Thomas Rink
	Mi. 17.00 – 19.00 Uhr auf Anfrage Samstag Vormittags	<b>BAHNTRAINING LAUFEN</b> TREFFPUNKT: CJT Gymnasium Sportplatz INFO: Flo Hartmann
	Mi. 19.15 Uhr (im Becken) – 20.30 Uhr	<b>SCHWIMMEN FÜR TRIATHLETEN</b> Hallenbad Gymnasium Lauf. Selbstorganisation INFO: Rainer
	Do. 3 – 6 Jahre 16.30 – 17.15 Uhr 7 – 12 Jahre 17.15 – 18.00 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> s. Seite 8/9 mit Sina, ganzjährig in den Schulwochen. Probestunde möglich. INFO: Sina, Tel. 0160 646 92 66
	Do. 18.00 – 19.00 Uhr ab 10.10.2024	<b>SOFT-GYMNASTIK</b> mit Norbert, s. Seite 11 Leichte und vielfältige Gymnastik. Bitterbachhalle 3 (außer Ferien). Nur mit Anmeldung: n.ottkowitz@gmail.com
	Do. 18.30 – 19.30 Uhr ab 10.10.2024	<b>LAUF-TREFF*</b> s. Seite 11 TREFFPUNKT: an der Bitterbachhalle, Daschstr. 1. INFO: Andreas
	Do. 18.45 – 20.00 Uhr ab 10.10.2024	<b>SPORT-GYMNASTIK</b> mit Angelika, s. Seite 11 Abwechslungsreiche Gymnastik für Beweglichkeit, Koordination, Kraft. Bitterbachhalle 4 (außer Ferien).
	So. 9.00 Uhr	<b>LAUFTRAINING*</b> 1,5 – 2 Std., Ausdauerlauf je nach Teilnehmern TREFFPUNKT: Parkplatz Sportklub Lauf, Schützenstr. INFO: Jürgen Schrauf, Tel. 0171 / 446 35 35

\* Offen für Nichtmitglieder, Teilnahme auf eigenes Risiko.

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



# SKI-CLUB VERANSTALTUNGEN

	<b>IN PLANUNG</b>	<b>HERBSTWANDERUNG</b> Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben
	<b>IN PLANUNG</b>	<b>NACHTWANDERUNG</b> Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben
	Fr. 22.11.2024 17.00 Uhr	<b>KINDER-WEIHNACHTSFEIER</b> s. Seite 4 Gasthof Wollner „Zur Linde“, kleiner Saal, Lauf
	Mi. 11.12.2024 19.00 Uhr	<b>TRADITIONELLES JAHRESABSCHLUSSESEN</b> s. Seite 4 Gasthof „Zur Post“, mit „Danke“ für Ski-Club Helfer, Mitgliederehrung
	13. – 15.12.2024	<b>SKI &amp; SNOWBOARD, AXAMER LIZUM</b> s. Seite 5 Hotel Kögele, INFO: Leon und Susi Stumpf
	Di. 24.12.2024 14.30 Uhr	<b>WEIHNACHTSJOGGEN</b> ca. 1 Std, 9 km TREFFPUNKT: Ulmenstr. 6, Lauf, bei Richard
	Di. 31.12.2024 13.00 Uhr	<b>SPORTLICHES SILVESTER</b> Laufgruppen, Nordic Walking, MTB 1 – 1,5 Std., nach Absprache und Wetter, TREFFPUNKT: SV Simonshofen Weihnachtsgebäck und gute Laune mitbringen, Getränke vor Ort
	10. – 12.01.2025	<b>JUGEND-SKIFREIZEIT, WILDSCHÖNAU</b> s. Seite 6 für 10- bis 17-Jährige, Leitung: Liesa
	17. – 19.01.2025	<b>FAMILIEN-SKIWOCHENENDE ALPIN, WILDSCHÖNAU</b> s. Seite 7 mit Eigenanreise, Leitung: Angelika Reinert
	02.02.2025	<b>THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD</b> Bad Füssing. INFO: Thomas Rink
	Winter	<b>TRAININGSTAGE SKI-LANGLAUF</b> Eichenstruth, Waller oder Neubau/Fichtelgebirge, kurzfristig nach Schneelage. Fahrt mit Privat-Pkw, INFO: Richard, Bernhard, Roland

## TERMINANKÜNDIGUNGEN Sommerhalbjahr 2025

	Do. 01.05.2025 Start 10.00 Uhr	<b>MORITZBERGLAUF</b> Veranstalter Ski-Club Lauf, Sportplatz FSV Schönberg
	Fr. 23.05.2025	<b>LAUF-EVENT</b> mit Stadtmeisterschaft Lauf, für Kinder und Jugendliche auf der Pegnitzwiese, Veranstalter Ski-Club Lauf
	Sa. 31.05.2025	<b>LANDKREISLAUF</b> Laufen + Nordic Walking, mit Ziel in Ezelsdorf bei Burghthann