



2024/2025



Tiefschnee können wir
euch (immer noch) nicht
versprechen,
dafür MEHR Frische,
MEHR Regionalität und
MEHR Qualität.
Einfach ein bissel
MEHRinger.



Brunnenstraße 3
93152 Nittendorf



Vorwort



Liebe Mitglieder,

auch dieses Jahr darf ich euch alle wieder in der neuen SWC Saison begrüßen. Ich freue mich, dass ich euch wieder unser Winter- und Sommerprogramm vorstellen darf. Wir haben wieder alles dafür gegeben für jeden Anspruch das passende Angebot anzubieten. Im Herzen steht dabei wie immer unser Skikurs und, dass auch heuer wieder alle zufrieden sind und vor allem viel Spaß haben.

In den vergangenen Jahren haben wir zusammen einige Herausforderungen gemeistert. So hat uns z.B. Corona und die milden Winter alle sehr gefordert. Nichts desto trotz, sind wir als Verein gut aufgestellt und haben auch unser Programm im Sommer erweitert und an der ein oder anderen Stelle angepasst.

Deswegen sind wir immer auf der Suche nach Unterstützung und Nachwuchs. Vor allem für unser beliebtes Kinderturnen suchen wir dringend Hilfe. Aber auch wenn ihr Interesse habt Skilehrer zu werden, oder einfach mal als Betreuer dabei zu sein, sprecht uns einfach an. Wir sind ein nettes und junges Team, bei dem der gemeinsame Spaß im Vordergrund steht ... ihr kennt uns ja eigentlich alle.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine schöne und vor allem unfallfreie Winter- und auch Sommersaison.

Euer

Michael Bleicher
1.Vorstand

Vereinskontakte

| | |
|--|--|
| 1. Vorsitzender Michael Bleicher 0160/5818598 1.vorstand@swc-jura.de | Jugendvertreter 1 Hanna Rosenmeier 0151/28806767 jugendvertreter@swc-jura.de |
| 2. Vorsitzender / Mitgliederverwaltung Peter Wied 09404 / 9693537 2.vorstand@swc-jura.de | Jugendvertreter 2 Andreas Müller 0160 / 92141401 jugendvertreter@swc-jura.de |
| 3. Vorsitzender / Kassier Alexander Bleicher 0175 / 1876690 3.vorstand@swc-jura.de | Öffentlichkeitsarbeit Tobias Naber 0170 / 9357834 pressearbeit@swc-jura.de |
| Abteilungsleiter „Alpin“ Leonie Wagner 0177 / 6316480 abteilung.alpin@swc-jura.de | Beisitzer Veranstaltungen Marius Poschenrieder 0170 / 7687132 veranstaltungen@swc-jura.de |
| Übungsleiterobmann Fabian Gerlich 0151 / 52536896 uebungsleiter@swc-jura.de | Beisitzer Sommerausfahrten Simon Sauter 0176/87953436 sommerausfahrten@swc-jura.de |
| Jugendleiter Johannes Bleicher 0157 / 58897080 jugendleiter@swc-jura.de | Beisitzer Reisen/Skiausfahrten Andreas Maihöfner 0176 / 32536251 skiausfahrten@swc-jura.de |
| Schriftführerin Laura Poschenrieder 0178 / 3232022 schriftfuehrer@swc-jura.de | Verbindungsfrau „Nordic-Walking“ Petra Lindner 09404 / 4550 walking@swc-jura.de |

Übungsleiter



Philipp Atzler



Alexander Bleicher



Johannes Bleicher



Michael Bleicher



Maxi Fischer



Tom Forchhammer



Johann Forster



Fabian Gerlich



Johannes Graf

Übungsleiter



Sara Grünwald



Florian Kalteis



Lisa Kalteis



Christoph Kleinlein



Stephanie Koller



Stefan Kraus



Andreas Maihöfner



Christine Maihöfner



Johannes Maihöfner

Übungsleiter



Katarina Mehringer



Stefan Mergl



Thomas Mergl



Tobias Naber



Andrea Poschenrieder



Laura Poschenrieder



Marius Poschenrieder



Sonja Rosenmeier



Simon Sauter

Übungsleiter



Alex Vescia



Johannes Vescia



Leonie Wagner



Peter Wied



Übungsleiter Nordic Walking



Petra Lindner



Marianne Mergl



Rosi Bengler





SAMMÜLLER GmbH

...einfach gut ankommen!

Die schönsten Reiseziele

Mehrtagesfahrten



Danzig, Zillertal,
Apulien, Burgund,
uvm.

Badeurlaub



Städtereisen



Jesolo, Slowenien,
Kroatien, uvm.



Nancy, Zürich, London, uvm.

Sammüller GmbH

Deuerlinger Straße 10 Tel. 09404 / 9512-0
93152 Nittendorf Fax 09404 / 9512-21
reisen@sammuellergmbh.com
www.sammuellergmbh.com

Sammüller-Reisen

Brunnenstraße 1 Tel. 09404 / 961430
93152 Nittendorf Fax 09404 / 961462
info@reisebüro-sammüller.de
www.reisebüro-sammüller.de



RVV



Allgemeine Hinweise

Jahresbeiträge für Mitglieder

Familie

| | |
|--|---------|
| mit Kindern (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) | 98,00 € |
|--|---------|

Einzelmitglieder

| | |
|--|---------|
| Kinder (bis 14 Jahre) | 18,00 € |
| 15 - 17 jährige Jugendliche | 23,00 € |
| 18 - 21 jährige jugendliche Erwachsene | 23,00 € |
| ab 21 jährige Schüler und Studenten | 23,00 € |
| Erwachsene | 48,00 € |
| Senioren ab 65 Jahre | 34,00 € |

Aufnahmegebühr pro Mitgliedschaft 5 €

Sonderjahresbeitrag für Schüler/innen und Studierende ohne festes eigenes Einkommen, die nach dem Erreichen des 21. Lebensjahres aus dem Jugend- bzw. dem Familienbeitrag in den Erwachsenenbeitrag eingestuft würden, wird auf 23,00 € festgesetzt.

Die Betroffenen haben jährlich bis zum 15.12. selbständig bei der Mitgliederverwaltung den Nachweis zu erbringen, ob der Ermäßigungsgrund noch zutrifft!

Beitragspflicht besteht satzungsgemäß

- ab Beginn des Quartals, in dem der Beitritt erfolgt
- bis zum Ende des Kalenderjahres, in dem der Austritt schriftlich beim 1. Vorstand erklärt wird

Adress-, Namens- und Kontoänderungen

Bitte umgehend Peter Wied mitteilen,

Tel: 09404/9693537 oder e-mail: 2.vorstand@swc-jura.de

Damit vermeiden Sie dem Verein unnötige Mehrarbeit und Kosten.

Kündigung der Mitgliedschaft

bitte nur schriftlich an den 1.Vorstand (Michael Bleicher)

Adresse: Föhrenstraße 26 A

93152 Nittendorf

0160/5818598

1.vorstand@swc-jura.de

Kontonummern des SWC Jura Nittendorf e.V.

Volksbank Regensburg

Konto Mitgliedsbeiträge, Skikurse, Skiausfahrten IBAN: DE21 7509 0000 0007 7067 40

Wichtig

Die durch den SWC Jura e.V. über den Bayer. Landessportverband abgeschlossene Sportunfallversicherung ist eine subsidiäre Versicherung, d.h. dass die Mitgliedschaft bei einer Pflicht-, Ersatz- oder Privatkasse des einzelnen Vereinsmitgliedes vorausgesetzt wird.

Denken Sie an einen preiswerten Auslandskrankenschutz, möglichst für die ganze Familie!

Sollten Sie Ihr minderjähriges Kind alleine bei einer Erwachsenenausfahrt mitfahren lassen, bitten wir zu beachten, dass die Aufsichtspflicht der Erziehungsberechtigten nicht auf den Verein bzw. dessen Beauftragten übergeht.

Bei einer Teilnahme an Familienausfahrten wollen wir die skifahrenden Eltern entlasten. Auf Wunsch stellen wir deshalb tagsüber für Ihre Kinder Betreuer bereit.

Impressum

Herausgeber: SWC Jura e.V. Nittendorf

Gestaltung: Kerstin Müller-Schlinke

Druck: Druckerei Schramm GmbH, Herrngasse 2, 93086 Wörth a.d. Donau



Ski- und Wanderclub Jura e.V. Nittendorf

SWC JURA e. V. - Föhrenstraße 26A - 93152 Nittendorf

Aufnahmeantrag

Ich (Wir) beantrage(n) hiermit ab _____ die Mitgliedschaft für folgende Person(en): _____ (Monat / Jahr)

BITTE IN DRUCKSCHRIFT AUSFÜLLEN !

Name _____

Vorname

geb. am

(Straße)

(PLZ / Wohnort)

(e-mail)

(Ortsteil)

(Telefon)

- Programm als Heft per Post
 - Programm als pdf per Email

Datum / Unterschrift(en)
(bei Jugendlichen gesetzlicher Vertreter)

Eintragsermächtigung auf der Rückseite / 2 Seite bitte auch ausfüllen!





Ski- und Wanderclub Jura e.V.

Nittendorf

SWC JURA e. V. - Föhrenstraße 26A - 93152 Nittendorf

Ermächtigung zum Beitragseinzug mittels SEPA-Lastschrift

Hiermit ermächtige(n) ich/wir *) den SWC Jura e.V., Nittendorf widerruflich, die satzungsgemäßen Beiträge **) zu Lasten meines/unseres *) nachstehend genannten Bankkontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZZ00000387289

Wenn mein/unser*) Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort / Datum

Unterschrift(en)

*) Nichtzutreffendes bitte streichen

**) s. Seite 11

Mit Eintritt in den Verein stimme ich der evtl. Veröffentlichung von Fotos zu.
Die Satzung kann auf der Internetseite www.swc-jura.de eingesehen oder bei Bedarf vom 1. Vorsitzenden bezogen werden.

Datenschutz

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) bin ich einverstanden.

Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über diese Daten von mir zu erhalten.



SKIKURSINFORMATIONEN

Für die kommende Saison wollen wir gut vorbereitet sein. Um wetterunabhängiger und flexibler reagieren zu können, hat sich der SWC Jura zu einem besonderen Schritt entschieden und „Schneematten“ angeschafft.

So funktionieren die Skimatten:

<https://youtu.be/tFKHw7Wa6zM>



Skikurs

Durch den Einsatz dieser Schneematten können wir unseren Zwergerlkurs bereits terminieren und die Durchführung garantieren.

Informationen zum Zwergerlkurs auf Seite 16



Für die Skikursanfänger im Level 1 wird ein gesonderter Mattenkurs als Vorbereitung für den eigentlichen Skikurs angeboten und dringend empfohlen.

In diesem Kurs werden die Elementarschule, das Kennenlernen der Ausrüstung und erste Fortbewegungen geschult.

Ein leichterer Einstieg in den Skikurs kann dadurch ermöglicht werden.

Informationen zum Mattenkurs auf Seite 16



Zwergerlkurs mit Durchführgarantie

| | |
|------------------------|--|
| Termin: | 14.12.2024 |
| Teilnehmer: | max. 21 Kinder |
| Ort: | Ellmauer Wiese in Nittendorf |
| Altersgrenze: | Ein-Tages-Skikurs für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren |
| Uhrzeit: | 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr |
| Anmeldeschluss: | 01.12.2024 |

Der Zwergerlkurs findet entweder im Schnee oder auf unseren neu angeschafften „Schneematten“ statt. Dadurch sind wir wetterunabhängig und können die Durchführung des Zwergerlkurses garantieren.

| | |
|-------------------------|---|
| Voraussetzungen: | Keine Skikursanmeldung für 2025, keine Grundkenntnisse erforderlich |
| Kursinhalte: | Elementarschule, Kennenlernen der Ausrüstung, Fortbewegung in der Ebene, Aufsteigen im Gelände, erstes Gleiten |
| Anmeldung: | Über unsere Homepage www.swc-jura.de oder postalisch bei Leonie Wagner mit Namen, E-Mail, Telefonnummer und Geburtsdatum |

Mattenkurs für Anfänger Level 1

| | |
|------------------------|---|
| Termin: | 15.12.2024 |
| Teilnehmer: | max. 21 Kinder ab 5 Jahre (Grundschule empfohlen) |
| Ort: | Ellmauer Wiese in Nittendorf |
| Uhrzeit: | 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr |
| Anmeldeschluss: | 01.12.2024 |

Der Mattenkurs findet heuer auf unseren Schneematten statt. Für die Kinder des Anfängerskikurses im Level 1 wird dies als Vorbereitung dringend empfohlen.

| | |
|-------------------------|---|
| Voraussetzungen: | mind. 5 Jahre alt, Anmeldung zum Skikurs, Lust am Skifahren |
| Kursinhalte: | Elementarschule, Kennenlernen der Ausrüstung, Fortbewegung in der Ebene und am Hang, Aufsteigen, erstes Gleiten, Bremsversuche |
| Kosten: | 15,00 € |
| Anmeldung: | Über unsere Homepage www.swc-jura.de oder postalisch bei Leonie Wagner mit Namen, E-Mail, Telefonnummer und Geburtsdatum |



Anfängerskikurs Kinder und Jugendliche

Termin: 18. + 19.01.2025 und 25. + 26.01.2025

Skigebiet: Skidreieck Pröller, Bay. Wald

Teilnahmealter: ab 5 Jahre

Abfahrt: 8:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Rückkehr: 17:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Bei Schneemangel im Skigebiet Pröller wird auf das Skigebiet Hochficht ausgewichen. Der Anfängerkurs findet dann jeweils an den drei Samstagen (18.01.2025 / 25.01.2025 / 01.02.2025) statt.

Den Anfängern im Level 1 wird der zweitägige Mattenkurs dringend empfohlen. Durch diese Vorbereitung wird den Anfängern L1 der Einstieg in ein größeres Skigebiet erheblich vereinfacht.

| | | |
|--------------------|--------------------------|---------|
| Kursgebühr: | Buskosten | 15,00 € |
| | Liftkosten | 19,00 € |
| | Essen und Getränke | 11,00 € |
| | Kursgebühr und Betreuung | 0 € |

4 Tage x 45,00 € = Gesamt:180,00 €

Kursinhalte:
Level 1
Level 2
Level 3 ---> siehe Seite 20

Bei Anmeldung bitten wir um Beachtung der Kursinhalte der neuen Kursklassen! Um die Voraussetzungen für das Techniktraining (Level 4) zu erreichen, kann der Kurs Level 3 auch mehrmals hintereinander belegt werden. Bei Unsicherheiten zur Leveleinteilung fragt gerne vor Anmeldung nach.

Bitte Seite 23 beachten!!
Anmeldeschluss: 15.12.2024



Techniktraining Kinder und Jugendliche

| | |
|------------------------|--|
| Termin: | 11.01.2025, 18.01.2025 und 25.01.2025 |
| Skigebiet: | Hochficht in Oberösterreich |
| Teilnahmealter: | ab 10 Jahre |
| Abfahrt: | 7:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Rückkehr: | 18:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |

Voraussetzungen: Teilnahme an mind. 3 Skikursen

| | | |
|--------------------|--------------------------|---------|
| Kursgebühr: | Buskosten | 21,00 € |
| | Liftkosten | 28,00 € |
| | Essen und Getränke | 11,00 € |
| | Kursgebühr und Betreuung | 0 € |

Bitte Seite 23 beachten!!!

Anmeldeschluss: 15.12.2024

3 Tage x 60,00 € = **Gesamt:180,00 €**

Expert Snow Academy

| | |
|------------------------|--|
| Termin: | 11.01.2025, 18.01.2025 und 25.01.2025 |
| Skigebiet: | Hochficht in Oberösterreich |
| Teilnahmealter: | ab 14 Jahre |
| Abfahrt: | 7:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Rückkehr: | 18:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |

Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre!!

Sicheres Fahren im Level 6, rhythmisches und sportliches Kurvenfahren in verschiedenem Gelände

Kursinhalte: Sicheres und kontrolliertes Fahren auf und neben der Piste, Präzises und schnelles Schwingen zwischen den Toren, Stylische Sprünge und Tricks im Snowpark, Formationsfahren

| | | |
|--------------------|--------------------------|---------|
| Kursgebühr: | Buskosten | 21,00 € |
| | Liftkosten | 28,00 € |
| | Essen und Getränke | 11,00 € |
| | Kursgebühr und Betreuung | 0 € |

Bitte Seite 23 beachten!!!

Anmeldeschluss: 15.12.2024

3 Tage x 60,00 € = **Gesamt:180,00 €**



Auffrischkurs für Erwachsene und Wiedereinsteiger

| | |
|-------------------|---|
| Termin: | 31.01.2025 bei Flutlicht oder nach Bedarf an einem anderen Freitagabend |
| Skigebiet: | je nach Schneelage im Bay. Wald |
| Anfahrt: | eigenständige Anreise mit Privatfahrzeug |

Anmeldeschluss: 26.01.2025 für 31.01.2025

| | |
|-------------------------|---|
| Voraussetzungen: | Erfahrungen in der Grundtechnik des Skifahrens Mindestteilnehmerzahl 4 Erwachsene |
| Kursinhalte: | Sicheres Kurvenfahren in unterschiedlichem Gelände, angstfreies Bewältigen von anspruchsvoller Abfahrten, viel Spaß am Skifahren, Aprés Ski |
| Kursgebühr: | für Skikurs (ohne Lift und Fahrtkosten) 20,00 € |
| Anmeldung: | Anmeldung nur über Homepage |

Anfängerskikurs Erwachsene

| | |
|-------------------|--|
| Termin: | 18. + 19.01.2025 und 25. + 26.01.2025 |
| Skigebiet: | Skidreieck Pröller, Bay. Wald |
| Abfahrt: | 8:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Rückkehr: | 17:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |

Bei Schneemangel im Skigebiet Pröller wird auf das Skigebiet Hochficht ausgewichen. Ausweichtermine sind dann 18.01. + 25.01. + 01.02.2025.

| | |
|-------------------------|---|
| Voraussetzungen: | Mindestteilnehmerzahl 4 Erwachsene Mitgliedschaft im SWC Jura Nittendorf |
| Kursgebühr: | Buskosten 15,00 € |
| | Liftkosten 25,00 € |
| | Kursgebühr 5,00 € |

4 Tage x 45,00 € = Gesamt:180,00 €

Bitte Seite 23 beachten!!!
Anmeldeschluss: 15.12.2024



Kursinhalte

| | | |
|----------------|--|---|
| Level 1 | Voraussetzungen: Kursinhalte: | Teilnahme am Mattenkurs, Wiederholung der Elementarschule Aufsteigen mit Treppen- und Seitenschritt, Gleiten und Bremsen im Pflug, Schrägfahren und Seitrutschen, sicheres Kurvenfahren auf blauer Piste, Liftfahren |
| Level 2 | Voraussetzungen: Kursinhalte: | Kursinhalte von Level 1 Info über das Verhalten auf der Piste (FIS-Regeln), Pflugbogen im Mini-Stangenwald, Tricks in Falllinie und Schrägfahrt, Sicheres Schussfahren, Sicherer Bremsen, Skistöcke verwenden, Springen auf kleinen Schanzen, Pflugschwingen auf abwechslungsreicher blauer Piste |
| Level 3 | Voraussetzungen: Kursinhalte: | Kursinhalte von Level 2 Kurvenfahren in paralleler Skistellung in verschiedenen Radien, Bremsen parallel, Stockeinsatz, Kleine Tricks wie Walzer oder Fakie fahren, Erhöhen der Geschwindigkeit, Steigerung der Hangneigung |
| Level 4 | Voraussetzungen: Kursinhalte: | Mindestalter 10 Jahre!! Paralleles Kurvenfahren (KEIN PFLUGBOGEN!!) Sichere Abfahrten auf mittelschweren Pisten Paralleles Schwingen mit variablen Kurvenradien, Gelände sicher meistern (Steilhang, Buckel, Tiefschnee), Kurzschwingen auf einfacher Piste, Carven Grundstufe, Basic Air Tricks (Small Kicker) |
| Level 5 | Voraussetzungen: Kursinhalte: | Kursinhalte von Level 4 Parallelschwingen im Parcours, Carvingschwünge auf breiter/ einfacher Piste, Einbeinschwingen, Kurzschwingen, Trends (New School, Kickers and Air, Slides and Rails) |
| Level 6 | Voraussetzungen: Kursinhalte: | Kursinhalte von Level 5 Variation aus Geschwindigkeit, Radius und Rhythmus, Kurzschwingen mit Stockeinsatz auf schwieriger Piste, Dynamisches, sicheres Fahren auf verschiedenen Pisten, Fahren in unpräpariertem Schnee |

Bitte Seite 23 beachten!!!



Anmeldeformular

| Name | Vorname | Geburtsdatum | Level |
|--------|---------|--------------|-------|
| Kind 1 | | | |
| Kind 2 | | | |

Straße:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

Mobil:

E-Mailadresse:

Hinweise zur Einteilung der einzelnen Kursklassen (Levels) können bei den Informationen zu den Skikursen nachgelesen werden.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung das Fahrkönnen Ihres Kindes und bringen Sie am 1. Skikurstag den Skiausweis vom letzten Skikurs mit.

Einverständniserklärung für die Verwendung von Fotos und/oder Videos

Mit der Anmeldung zum Skikurs erkläre ich mich einverstanden, dass die während dem Skikurs erstellten Fotos und/oder Videos auf der Homepage und im SWC-Programmheft veröffentlicht werden dürfen.

Datum, Unterschrift der Eltern



Apres Ski Party



2. November

Stockhalle

20 Uhr Undorf



Kursbedingungen (für alle Skikurse)

Anmeldeschluss: 15.12.24

Anmeldung: Über unsere Homepage www.swc-jura.de oder schriftlich mit Anmeldeformular (siehe Seite 21) bei Leonie Wagner, Überweisung des Kursbetrages unter Angabe des Skikursteilnehmers

Skiausweis: bei erneuter Teilnahme bitte den Skiausweis des letzten Jahres mitbringen

Die Anmeldung ist verbindlich. Ist die Teilnahme am Skikurs nicht möglich, ist eine rechtzeitige Abmeldung dringend erforderlich. Bei Nichtantritt bzw. verspäteter Absage stellen wir die entstandenen Kosten in Rechnung.

Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss können nicht berücksichtigt werden. Für die Teilnahme an den Skikursen ist die Mitgliedschaft beim SWC Jura e.V. aus versicherungstechnischen Gründen zwingend erforderlich. Die Skikursteilnehmer sind dadurch über den Sportverein unfallversichert (Aufnahmeantrag: Seite 13 im Programmheft).

Jeder Skikursteilnehmer muss seine eigenen Ausrüstungsgegenstände mitbringen. Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein und den derzeitigen Sicherheitsvorschriften entsprechen.

Bitte einen kompletten Skiservice durchführen lassen (Bindungseinstellung, Ski wachsen, Kanten schleifen).

Alle Ausrüstungsgegenstände (Ski, Stöcke, Stiefel, Helm und Skibrille) unbedingt beschriften!!

Für verlorene gegangene und defekte Ausrüstungsgegenstände übernimmt der Verein keine Haftung. Das Tragen eines Skihelmes und einer Sicherheitsweste ist für alle Skikursteilnehmer Pflicht. Die gelben Sicherheitswesten werden vom Verein gestellt.

Bankverbindung:

SWC Jura Nittendorf e.V.

Volksbank Regensburg

IBAN: DE21 7509 0000 0007 7067 40

Verwendungszweck: Skikurs, Kursklasse, Name, Vorname

Überweisung gilt als Anmeldebestätigung und muss gleichzeitig mit der Anmeldung erfolgen.

Änderungen und weitere Informationen erhalten Sie jeweils am Donnerstag vor dem geplanten Wochenende ab 18.00 Uhr auf der Homepage www.swc-jura.de.



SWC JURA - Programm 2024/2025

Winter 2024/2025

| | | |
|----------------|---|------------------|
| 02.11.24 | Après-Ski Party | S. 37 |
| 08./09.11.24 | Skibörse | S. 36 |
| 01.12.24 | Anmeldeschluss Zwergerlkurs und Mattenkurs | S. 16 |
| 07.12.24 | Kindernikolaus | S. 36 |
| 07.12.24 | Weihnachtsfeier | S. 36 |
| 14.12.24 | Zwergerlkurs | S. 16 |
| 15.12.24 | Anmeldeschluss Skikurs | S. 21 |
| 15.12.24 | Mattenkurs für Anfänger Level 1 | S. 16 |
| 21.12.24 | Kinoausfahrt | S. 37 |
| 28.12.24 | Tagesskifahrt nach Söll | S. 32 + S. 34/35 |
| 02. - 06.01.25 | Jugendausfahrt nach Saalbach Hinterglemm | S. 29/30 |
| 11.01.25 | Techniktraining-Skikurs | S. 18-21 |
| 18./19.01.25 | Anfängerskikurs | S. 17 + S.19-21 |
| 18.01.25 | Techniktraining-Skikurs | S. 18-21 |
| 25./26.01.25 | Anfängerskikurs | S. 17 + S.19-21 |
| 25.01.25 | Techniktraining-Skikurs | S. 18-21 |
| 31.01.25 | Auffrischkurs Erwachsene | S. 19 |
| 08.02.25 | Tagesausfahrt für Kinder und Familien nach Hochficht | S. 33 + S. 34/35 |
| 07. - 09.03.25 | Wochenendausfahrt nach Obertauern | S. 30 |
| 08.03.25 | Tagesskifahrt nach Hochfügen/ Hochzillertal – SKI OPTIMAL | S. 33 + S. 34/35 |



Sommer 2025

| | | |
|----------|---|-------|
| 07.05.25 | Jahreshauptversammlung | S. 37 |
| 14.06.25 | Familienwanderung Arber | S. 31 |
| 12.07.25 | Mittelschwere Bergwanderung in den bayerischen Voralpen | S. 31 |
| 02.08.25 | Kanutour auf der Naab | S. 31 |
| 13.09.25 | Erlebnisausfahrt Sommer für Kinder zur Sommerrodelbahn Grün | S. 31 |
| 27.09.25 | Kindererlebniswanderung | S. 31 |

Auffrischkikurs für Erwachsene und Wiedereinsteiger:

Freitagabend je nach Schneelage (kurzfristige Absprache) (S. 19)

Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder:

jeden Dienstag (außer Ferien) (S. 38)

Fitness-Stunden für Jugendliche und Erwachsene:

jeden Dienstag (außer Ferien) (S.38)

Trainingszeiten Nordic-Walking:

Montag, Mittwoch, Donnerstag (S. 39)



Mitgliedschaft lohnt sich!

Eine Mitgliedschaft im Sportverein lebt von Gemeinschaft, Teamgeist, einem großen Netzwerk, gesellschaftlichem Engagement ...

...auch eine Mitgliedschaft bei der Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf bietet viele Vorteile.



www.vr-rs.de

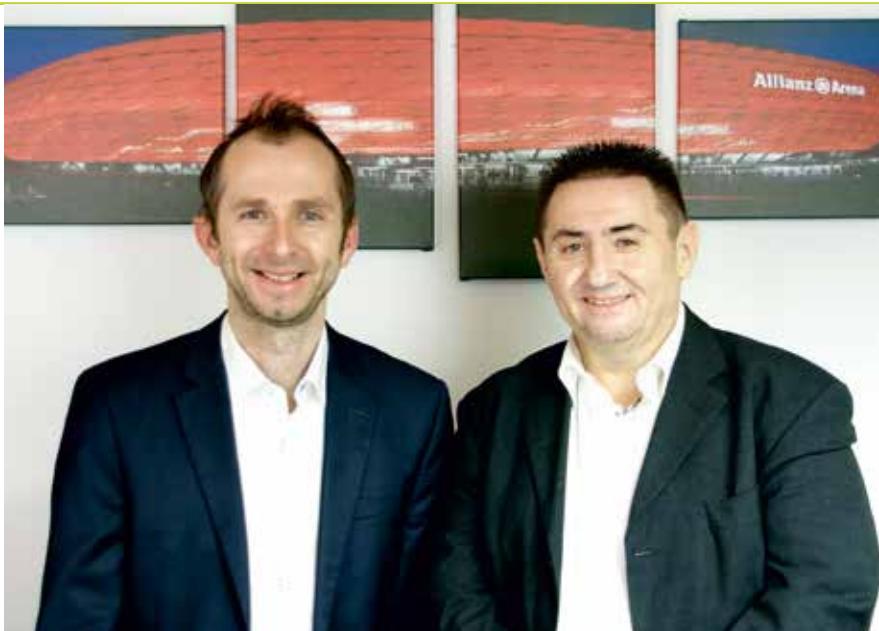
Neben einer starken Gemeinschaft, sozialem Engagement und Regionalität haben unsere Mitglieder:

- ✓ **Zinsvorteile**
- ✓ **weitere Mitgliedervorteile**
- ✓ **und eine jährliche Dividende.**

Wir wünschen dem SWC Nittendorf eine sportliche Saison.



**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**



ALLER ANFANG WIRD LEICHT

Als Berufsstarter sind Sie mit der Allianz
Startpolice von Anfang an auf der
sicheren Seite, Altersvorsorge inklusive.
Am besten, Sie rufen uns gleich an.

Mario Steger

Allianz Generalvertretung
Labertalstraße 27
93152 Nittendorf
mario.steger@allianz.de
www.allianz-steiger.de
Telefon 0 94 04.96 28 28
Mobil 01 71.7 97 99 50



Allianz 

Gerne stehen wir Ihnen und ihren Gästen mit unserer mehr als **50 jährigen Erfahrung** im Bereich der Gastronomie beiseite & helfen bei der Planung von bevorstehenden Feiern.



NEU

Sie können unsere **Räumlichkeiten anmieten** und ihr Fest in Eigenregie gestalten.

*

Speisen zum **Mitnehmen!** Immer Freitag–Sonntag. Sie können gerne für das Wochenende vorbestellen.

*

Speisen im **Glas** aus der Frische-Theke!

*

Umfangreicher **Catering –Service** für private Feiern jeder Art, sowie Firmenveranstaltungen.

*

Regionale Produkte mit hoher **Qualität**.

*

Renovierte Gästezimmer mit Terrasse, in ruhiger Lage.



Zeilerweg 14
93152 Nittendorf



info@gasthof-buchberger.com
www.gasthof-buchberger.com



09404 1046



Jugendausfahrt

Betreute Ausfahrt für Kinder und Jugendliche -
Buskosten für Kinder und Jugendliche über-
nimmt der Verein !!!

| | |
|-------------------|---|
| Termin: | 02.01.2025 - 06.01.2025 |
| Skigebiet: | Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn |
| Abfahrt: | 5:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |

| | |
|----------------------------|--|
| Leistungen: | Übernachtung (VP), Liftkarte, Betreuung, Busfahrt |
| Preis: | Kinder 450 € (bis Jahrgang 2009) Jugendliche 550 € (Jahrgang 2006 – 2008) Erwachsene 620 € (ab Jahrgang 2005) |
| Unterkunft: | Gästehaus Reichkendl (www.saalbach-pension.com) Direkt an der Piste |
| Ausstattung: | Mehrbett- und Familienzimmer, Dusche und WC am Zimmer, WLAN, Sporthalle, Disco, Stüberl, Tischtennis, Kicker, Lounge |
| Sonstiges: | |
| Info und Anmeldung: | Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt der Verein siehe Reisebedingungen (Seite 30) |

Beschreibung: NEU im Programm!

Speziell für Kinder, Jugendliche und Familien, welche ihr skifahrerisches Können vollkommen austesten wollen, bieten wir jedes Jahr eine Wochenausfahrt in eines der größten Skigebiete Österreichs an.

Diese Saison geht es in eines der abwechslungsreichersten Skigebiet Österreichs. Von gemütlichen Familienabfahrten bis hin zum Freeride – World – Tour - Gebiet Fieberbrunn. Es warten 270 km Abfahrtskilometer auf präparierten Pisten, 70 moderne Liftanlagen und für alle „Freifahrer“ ein traumhafter Backcountry Zugang zum Freeriden. Die Gruppen werden von ausgebildeten und erfahrenen Skilehrern betreut. Welche sich je nach Gruppen Niveau die bestmöglichen Routen durch das Skigebiet aussuchen. Es handelt sich hierbei jedoch um keinen Skikurs, sondern um betreutes freies fahren!

Wie jedes Jahr setzen wir unsere Kriterien an den Unterkünften so, dass sich jeder wohl fühlt. Von Jugendlichen, welche sich nach dem Skifahren auch noch austoben wollen, bis hin zu Familien, die nach dem Skifahren auch einfach nur die Ruhe genießen wollen.



Wochenendausfahrt

Ausfahrt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt
der Verein !!!

| | |
|----------------------------|---|
| Termin: | 07.03.2025 - 09.03.2025 |
| Skigebiet: | Obertauern |
| Abfahrt: | 15:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Leistungen: | Übernachtung, Frühstück, Liftkarte, Betreuung, Busfahrt |
| Preis: | Kinder 230 € (bis Jahrgang 2009) Jugendliche 250 € (Jahrgang 2006 - 2008) Erwachsene 295 € (ab Jahrgang 2005) |
| Unterkunft: | Jugendhotel Schaidberg Obertauern |
| Ausstattung: | Mehrbettzimmer, Internetcorner, Tischtennis, Kicker, DVD-/TV-/Videoräume, Lounge, Billard |
| Sonstiges: | Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt der Verein |
| Info und Anmeldung: | siehe Reisebedingungen (Seite 30) |

Beschreibung:

Die optimale Wochenendausfahrt für alle Altersgruppen – egal ob Familien mit Kindern und Jugendlichen oder einen Ski Trip mit Freunden. Im Skigebiet Obertauern ist für jeden etwas geboten! Bei mehr als 100 Pistenkilometern mit verschiedensten Schwierigkeitsstufen und zwei geführten Routen, die einen durch das ganze Skigebiet lotsen, sind für niemanden Grenzen gesetzt. Nach einem anstrengenden Skitag darf für die Erwachsenen ein Jägertee oder Willi in einer der zahlreichen Hütten wie der „Lürzer Alm“ oder „Edelweissalm“ natürlich nicht fehlen.

Unsere Unterkunft befindet sich direkt an der Piste!

Für diese Ausfahrt können wir leider keine Betreuung für Teilnehmer unter 18 Jahren übernehmen.

Reisebedingungen

| | |
|-----------------------|--|
| Anmeldung: | Alle Informationen zur Anmeldung erhalten Sie über unsere Homepage www.swc-jura.de Für Rückfragen steht Ihnen unser Jugendleiter jederzeit zur Verfügung. E-Mail: jugendleiter@swc-jura.de |
| Kontodaten: | SWC Jura Nittendorf Volksbank Regensburg IBAN: DE21 7509 0000 0007 7067 40 |
| Weitere Infos: | Wir behalten uns das Recht vor, Preisanpassungen vorzunehmen. |



Sommerausfahrten 2024

NEU im Programm!

Seit diesem Jahr haben wir wieder ein neues Sommerangebot für euch im Programm.

Familienwanderung Arber 14.06.2025

Mittelschwere Bergwanderung in den bayerischen Voralpen 12.07.2025

Kanutour auf der Naab 02.08.2025

Kindererlebniswanderung 27.09.2025

Nähere Infos und Anmeldung zu allen Ausfahrten gibt's ab Mitte Mai 2025 auf unserer Website!

Erlebnisausfahrt Sommer

Sommeraktion für Kinder

Termin: 13.09.2025
Ort: Sommerrodelbahn Grün
Abfahrt: 9:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückkehr: 16:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Leistungen: 3x Rodelbahn, Getränke, Busfahrt

Preis: 9,00 €: Kinder (Bezahlung bar im Bus)

12,00 €: Erwachsene (Bezahlung bar im Bus)

Mindestalter: 8 Jahre (ohne Eltern)

Sonstiges: Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt der Verein

Anmeldung: Anmeldungen bitte per mail bei Hanna Rosenmeier

Beschreibung:

Rodelausfahrt nach Grün im Bayerischen Wald. Auf dem Erlebnisgelände stehen zwei Rodelbahnen, Achterbahn, Flying Fox, Aussichtsturm, Minigolf, Streichelzoo uvm. zur Verfügung. Der Tagestrip eignet sich gleichermaßen für Kinder oder als Familienausflug. Natürlich sind wie immer bei unseren Jugendausfahrten kompetente Betreuer mit an Bord.



Tagesfahrten 2024/2025 SWC JURA

Informationen zu den Tagesfahrten

- Für Kinder und Jugendliche, welche Mitglied im SWC Jura Nittendorf sind, übernimmt der Verein auch in dieser Saison die Buskosten!
- Für Familien, Jugendliche und Gruppen ab 5 Personen gibt es attraktive Rabatte.
- Die Preise für die jeweiligen Ausfahrten werden bei der Anmeldung und über unsere Website kommuniziert

!!! Winteropening !!!



2024 Closing on Snow!!

| | |
|-------------------|---|
| Skigebiet: | Söll |
| Termin: | 28.12.2024 (Samstag) |
| Abfahrt: | 5:30 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Rückfahrt: | ca. 17:30 / 18:00 Uhr im Skigebiet |

DAS JAHR BIS IN DIE LETZTEN SCHWÜNGE GENIEßen!!! NEU im Programm!

Verabschiede das alte Jahr mit einer spektakulären Ski-Tagesausfahrt an Silvester 2023! Gemeinsam mit unserem Partnerverein der SG Hohenschambach fahren wir an Silvester nach Söll!! Tauche ein in einen Tag voller Action und Adrenalin auf den schneebedeckten Pisten, während du deine Skikünste zum Besten gibst. Sicher dir jetzt deinen Platz und erlebe einen unvergesslichen Jahresausklang auf der Piste!

Info und Anmeldung siehe Reisebedingungen (Seite 34/35)



Die Familienausfahrt nach Hochficht

Tagesausfahrt für Kinder und Familien

| | |
|-------------------|---|
| Termin: | 08.02.2025 (Samstag) |
| Skigebiet: | Hochficht / Böhmerwald |
| Abfahrt: | 7:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Rückfahrt: | ca. 16:00 Uhr im Skigebiet |

Leistungen: Busfahrt, Lift

Preis für Mitglieder vorläufig: Kinder: 32 € (bis Jahrgang 2010), 10 € (bis Jahrgang 2019)
Jugendliche: 44 € (Jahrgang 2006 – 2009)
Erwachsene: 60 € (ab Jahrgang 2005)

Sonstiges: **Für Kinder und Jugendliche, welche Mitglied im SWC Jura Nittendorf sind, übernimmt der Verein die Buskosten!**

Info und Anmeldung: siehe Reisebedingungen (Seite 34/35)
Anmeldung für Betreutes Fahren erst ab Skikursniveau Level 2

Beschreibung:

Die Ausfahrt soll den Skikurskindern die Möglichkeit geben zu Üben und Spaß auf der Piste zu haben. Die Kinder dürfen hier „frei“ fahren, werden aber selbstverständlich von Skilehrern betreut, die auch den einen oder anderen Tipp geben können!
Bestens eignet sich diese Ausfahrt für Familien, die mit ihren Kleinen einen Tag auf der Piste ausprobieren wollen.

Ausfahrten

Der Apres-Ski Klassiker zum Schluss - Postalm calling!



| | |
|-------------------|---|
| Skigebiet: | Hochfügen / Hochzillertal - SKI OPTIMAL |
| Termin: | 08.03.2025 (Samstag) |
| Abfahrt: | 5:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf |
| Rückfahrt: | ca. 18:00 Uhr im Skigebiet |

SKIVERGNÜGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Vom Haupteinstieg in Kaltenbach im Zillertal erstrecken sich die Lifte und Abfahrten im Skigebiet bis auf 2.377 Meter, sodass Schneesicherheit bis in den April hinein gewährleistet ist. Das gesamte Wintersportgebiet bietet vorwiegend moderne Gondelbahnen und Sessellifte, welche die Skifahrer und Snowboarder zügig bergwärts transportieren. Skifahren in Kaltenbach und Hochfügen bietet für jeden Geschmack ein optimales Urlaubserlebnis. Zum Skifahren und Snowboarden stehen 83 km Pisten und 3,6 km Skirouten zur Verfügung. 36 Lifte befördern die Gäste.

Info und Anmeldung siehe Reisebedingungen (Seite 34/35)



Allgemeine Reise Informationen

Anmeldung:

Die Anmeldung für alle Tagesfahrten erfolgt über unser Onlinetool unter www.swc-jura.de. Alternativ auch per Email an skiausfahrten@swc-jura.de oder WhatsApp +49 176 3253 6251. Benötigte Informationen: Name, Alter, Vereinsmitglied Ja/ Nein

Abfahrt:

Die Abfahrt für alle Tagesfahrten ist an der Grundschule Nittendorf zu den jeweils angegebenen Uhrzeiten. Bitte pünktlich sein (15 min. vor Abfahrt). Im Sinne aller „pünktlichen“ Mitfahrer wird keine Rücksicht auf „Zuspätkommer“ genommen.

Bezahlung:

Für die Tagesfahrt nach Söll und Hochfügen ist der zu zahlende Betrag pro Person möglichst genau im Bus zu entrichten. Für die Ausfahrt nach Hochficht per Überweisung.

Ermäßigte Karten:

Für den Bezug einer ermäßigten Karte (Kinder, Jugendliche, Senioren u. Behinderte) ist ohne Ausnahme ein Lichtbildausweis/ Berechtigungsausweis erforderlich.

Haftung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der SWC Jura Nittendorf e.V. übernimmt keine Haftung für unerlaubte Handlungen, Unterlassungen und grobe Fahrlässigkeit der Erfüllungsgehilfen, sowie für unvorhersehbare Mängel, Skiunfälle, Beschädigungen und Verlust. Ferner haftet der Verein nicht bei höherer Gewalt (Schneemangel eingeschlossen).

Jugendliche:

Aus versicherungs- und haftungstechnischen Gründen dürfen Jugendliche (U-18) nur in Begleitung einer zur Aufsicht berechtigten Person alleine an der Fahrt teilnehmen („Muttizettel“).

Kostenlose Busfahrten für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche, welche Mitglied im SWC Jura Nittendorf sind, übernimmt der Verein die Buskosten!!!

Mindestteilnehmerzahl bei Busreisen:

Unsere Reisen werden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 30 Personen durchgeführt. Bei einer geringeren Anmeldezahle behalten wir uns eine Absage vor.

Preise

Preise werden bei Anmeldung zur Tagesfahrt bekannt gegeben. Die Preise beinhalten Busfahrt und das Skiticket. Preise werden für Söll und Hochfügen im Bus eingesam-



melt

Programm- und Preisänderung:

Änderungen der Fahrtroute oder Skigebiete behalten wir uns vor. Der Organisator behält sich vor, bei schlechten Schnee- oder Wetterverhältnissen die Fahrten in ein anderes Skigebiet zu verlegen. Die dadurch eventuell anfallenden Mehrkosten hat der Kunde zu tragen. Ist eine Verlegung nicht möglich, so wird die Fahrt vom Organisator abgesagt. In diesem Fall erhält der Kunde die Kosten in vollem Umfang zurück.

Reiseleitung:

Bei allen Tagesausfahrten werden Sie ab/bis Abfahrtsort von einem Reiseleiter begleitet. Dieser besorgt auch die Skipässe zu ermäßigten Preisen (falls möglich).

Skipässe / Key Cards:

Unsere Reiseleitung muss an verschiedenen Liftanlagen für Key Cards ein Pfand zusätzlich zum Preis des Skipasses kassieren (ca. € 2,00). Dieser Betrag ist in den Preisen für die Ausfahrt Söll und Hochfügen bereits inkludiert. Die Key Cards können nach Abschluss der Ausfahrt eigenständig abgegeben werden.

Ansprechpartner Tagesfahrten:

SWC Jura Nittendorf

Andreas Maihöfner

Organisator Skiausfahrten

skiausfahrten@swc-jura.de

+49176/32536251



Skibörse

| | |
|--|---|
| Termin: | 08. + 09.11.2024 |
| Annahme: | Freitag 17:00 Uhr - 19:00 Uhr |
| Ort: | Grundschule Nittendorf, Eingang Turnhalle |
| Verkauf: | Samstag, 9:00 Uhr – 11:00 Uhr |
| Warenabholung und Auszahlung: 11:00 Uhr – 12:00 Uhr | |

Im Angebot finden sie Skier, Skistöcke, Skistiefel, Helme und Protektoren, Schlittschuhe, Snowboards u.v.m. Die Beratung durch erfahrene Übungsleiter vor Ort ist selbstverständlich. Die Skibörse bietet eine gute Gelegenheit, um sich mit Skiausrüstung für Kinder einzudecken. Artikel, aus denen Kinder entwachsen sind, können zum Verkauf angeboten werden.

Bitte die zu verkaufenden Gegenstände auf Sauberkeit und evtl. Mängel überprüfen. Wir behalten uns vor, defekte und nicht den gesetzlichen Normen entsprechende Skiarikel abzuweisen und vom Verkauf auszuschließen.

Für verlorene gegangene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Kindernikolaus

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| Termin: | 07.12.2024 |
| Treffpunkt: | 17:00 Uhr, Sportplatz Penker Tal |

Wir wandern mit Fackeln und Laternen durch den verschneiten Winterwald zum Nikolaus. Der Nikolaus hat für jedes Kind ein Säckchen dabei. Danach geht es gemeinsam zurück zum Sportheim.

Weihnachtsfeier am Lagerfeuer

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| Termin: | 07.12.2024 |
| Treffpunkt: | ca. 18:15 Uhr, Sportplatz Penker Tal |

Mit Glühwein und Knackern wollen wir gemeinsam die Weihnachtszeit feiern. Plätzchen dürfen sehr gerne mitgebracht werden.



Kinoausfahrt

| | |
|--------------------------|--|
| Termin: | 21.12.2024 |
| Uhrzeit: | Nachmittags, je nach Laufzeit des Films |
| Abfahrt/Rückkehr: | Grundschule Nittendorf |
| Leistungen: | Busfahrt ins Kino und zurück, Kinofilm, ein Kinderpopcorn |
| Preis: | 5 € (Bezahlung im Bus) |
| Mindestalter: | 5 Jahre |
| Anmeldung: | frühzeitig anmelden, denn die Teilnehmerzahl ist auf 35 begrenzt! Anmeldungen bitte bei Hanna Rosenmeier per mail. |

Beschreibung:

Auch kurz vor Weihnachten möchten wir noch etwas mit euch jüngeren Vereinsmitgliedern unternehmen. Deshalb bieten wir wieder unsere alljährliche Kinoausfahrt an. Den Film suchen wir aus sobald das Programm bekannt ist.

Après-Ski Party

| | |
|----------------|-------------------|
| Termin: | 02.11.2024 |
| Ort: | Stockhalle Undorf |
| Beginn: | 20:00 Uhr |

Jahreshauptversammlung

| | |
|----------------|----------------------|
| Termin: | Mittwoch, 07.05.2025 |
| Ort: | Sportheim ASV Undorf |
| Beginn: | 19:00 Uhr |

Rückblick auf die vergangene Saison



Trainingszeiten

Wenn du Spaß in der Gruppe suchst, Dich gerne zu fetziger Musik bewegst oder Körper und Geist entspannen möchtest, sind unsere Trainingsstunden genau das Richtige für dich.

Unser Trainerteam (Sonja, Christine, Tobias, Hanna und Andi) bietet einen höchst individuellen Trainingserfolg bei maximalem Spaß und größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung. Es werden funktionelle Körperbewegungen mit optimalem Krafteinsatz garantiert.

Wenig Zeit zu haben, bedeutet nicht, auf Sport und Fitness verzichten zu müssen.

Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder

| | |
|-------------------|-----------------------------------|
| Termin: | Dienstag |
| Alter: 3-6 Jahre | 16:15 Uhr - 17:15 Uhr |
| Alter: ab 7 Jahre | 17:15 Uhr - 18:15 Uhr |
| Ort: | Turnhalle der Mittelschule Undorf |

Alle Stunden finden jeweils Dienstag, Schulferien ausgenommen, statt.

Fitness-Stunden für Jugendliche und Erwachsene

| | |
|---------|----------------------------------|
| Termin: | Dienstag |
| Ort: | Turnhalle Grundschule Nittendorf |

Fitnesstraining und Bodyfit : 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ausgewogenes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Konditionsaufbau und Kräftigungsübungen für Einsteiger und Trainierte bei fetziger Musik. Als Unterstützung werden verschiedene Kleingeräte, Hanteln, Tubes, Gymsticks, Overballs und Steps eingesetzt.

Alle Stunden finden immer Dienstags (während der Schulzeit) statt.

Kommt einfach vorbei und trainiert mit uns!



Trainingszeiten Nordic-Walking

Nordic-Walking erfreut sich bei uns nach wie vor großer Beliebtheit. Der Spaß an der Bewegung mit Stöcken an der frischen Luft ist mit viel Abwechslung verbunden. Bei Trippelschritten oder großen ausladenden Schritten mit einem schwungvollen, diagonalen Stockeinsatz ist der ganze Körper in Bewegung und der gesundheitliche Aspekt kommt dabei nicht zu kurz. Zum Schnuppern und Probegehen sind alle, die Interesse an Nordic-Walking haben, zu unseren Trainingszeiten immer willkommen.

Winterhalbjahr Oktober 2024 bis März 2025

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| Treffpunkt: | Grundschule Nittendorf |
| | Montag 09:00 Uhr |
| | Donnerstag 9:00 Uhr |
| Treffpunkt: | Penkertal |
| | Mittwoch 15:00 Uhr |

Sommerhalbjahr April bis September 2025

| | |
|--------------------|--|
| Treffpunkt: | Grundschule Nittendorf |
| | Montag 09:00 Uhr |
| | Donnerstag 9:00 Uhr |
| Treffpunkt: | Penkertal |
| | Mittwoch 18:00 Uhr (April und September) |
| | Mittwoch 19:00 Uhr (Mai bis August) |

Nordic-Walking Allgemein

Für Herbst 2024 planen wir eine längere NW-Tour (Termin je nach Wetterlage) in die nähere Umgebung.

Unsere gemütlichen Stammtischtreffen sollen auch 2024 und 2025 wieder stattfinden.

Für Interessenten stehen wir gerne jederzeit in den Trainingsstunden oder telef. unter 09404 4550 (Petra Lindner) zur Verfügung.



**Nordic
Walking**



**Aufbau
Après-Ski Party**



Skibörse

Der SWC im Jahr 2023 und 2024



Helperessen





**Kindernikolaus und
Weihnachtsfeier**





**Einschulung
der Skilehrer**



Mattenkurs



Kinobesuch

Tagesausfahrt Hochficht





Kinderturnen Fasching



Fitness-Stunden Erwachsene





Skikurse 2024





Prof.
(IU Internationale Hochschule)
Dr. med. Frederik M. Mader
Facharzt für Allgemeinmedizin
*Sportmedizin • Chirotherapie • Kardiovaskulärer Präventivmediziner DGPR**

Dr. med. Susanne Kißkalt
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren

Dr. med. Raphael Weißgerber
Facharzt für Innere Medizin
Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin • Akupunktur • Notfallmedizin

MUDr. Lena Schmieder
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Allergologie • Chirotherapie

Talstraße 5
93152 Nittendorf

Telefon: 0 94 04/9 63 73 – 0
Rezept-Hotline: 0 94 04/9 63 73 – 23

www.gpnd.de



Viel Spaß im Schnee!

Endlich geht's wieder los:

Nach einer langen Sommersaison freuen wir Sportärzte uns, dass Sie wieder raus kommen an die frische Luft und dass Sie sich auf Ihren Brettern erholen oder auspowern können. Wir möchten aber auch, dass Sie sicher und sorgenfrei auf Ihren Ski stehen und die Natur genießen. Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen zum richtigen Training in der Wintervorbereitung. Und natürlich stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn Sie an den Folgen eines Sturzes oder einer Überlastung laborieren.

Prof. Frederik Mader ist offiziell anerkannte **sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle** des Bayerischen Landes-Sportverbands (BLSV) und des Bayerischen Sportärzteverbands (BSÄV) und darüber hinaus von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfohlener Untersucher. So gut wie alle Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für einen erweiterten Sportler-Check Up bei qualifizierten Sportmedizinern.



Jeder Termin wird individuell an Ihre Wünsche und sportlichen Ziele angepasst. Neben der Erhebung der sportartspezifischen Anamnese und einer eingehenden Untersuchung führen wir auf Wunsch gerne eine Lungenfunktionsanalyse und ein Belastungs-EKG durch, um Sie noch gezielter beraten zu können.

Dieser Test wird auf dem Fahrrad (Ergometer) durchgeführt. Alle 3 Minuten wird die Belastungsintensität erhöht und das Herzfrequenz- und Blutdruckverhalten analysiert. Vor allem Radfahrer und Triathleten profitieren von den Tipps zur Trainingssteuerung.

Unser Praxisteam steht Ihnen gerne bei Fragen und zur Terminvereinbarung zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Sport-Team der Gemeinschaftspraxis Nittendorf



Ski- und Wanderclub Jura e.V. - 93152 Nittendorf