

VereinsTELEGRAMM

Skiteam Oberhaching



Auf die Plätze – fertig – Athletiktraining!

Unsere Ski sind für ein paar Monate in den Keller abgetaucht. Das heißt aber nicht, dass jetzt Pause angesagt ist.

Unser Sommer-Trainingsprogramm – Spaß an der Bewegung draußen für Groß und Klein!

Angefangen beim Athletiktraining jede Schulwoche dienstags und donnerstags über das begehrte Slalomtraining mit Inline-Skates am Kapellensteig, einem Wasserski Event, das Wanderwochenende für die ganze Familie, unserem traditionellen Sommercamp in der ersten Ferienwoche bis hin zur Skihalle in Neuss kurz vor Schulstart im September. Lest hier, was ihr vom Skiteam Oberhaching erwarten dürft: Das regelmäßige Athletiktraining spielt ganzjährig eine entscheidende Rolle für den Aufbau von Fitness, Koordination und Teamgeist. Eine ideale Vorbereitung für unsere Skikinder auf die kommende Wintersaison. Im Sommer trainieren wir dienstags und donnerstags von 18 - 19:30h auf dem Sportplatz am Gymnasium Oberhaching. Einsteigen können hier jederzeit auch neue Kinder (ab 6 Jahre), die Freude an der Bewegung haben!

Warmlaufen auf der Tartanbahn, Mini-Hürdenlauf, Ein-Bein-Wechsel-Sprünge, Slalom-Hüpfen, Liegestütze in allen Varianten, zwischendurch werden Räder geschlagen und Brücken gebaut und vieles mehr – da kommt keine Langeweile auf! Zu guter Letzt darf das Fußball-Match nicht fehlen – Buben wie Mädchen machen begeistert mit!

Wir haben ein paar Stimmen für Euch eingefangen. Während der 8-jährigen Emmi das Athletiktraining „viel Spaß“ gemacht hat, finden Mona, Mariene und Clara (10) das gemeinsame Sporteln in der Gruppe klasse. Sophie (13) lässt das Training den Schulalltag vergessen. Jungs gibt's natürlich auch beim



VereinsTELEGRAMM

Athletiksport, sie sind nur weniger auskunftsfreudig, außer dass alle unisono natürlich auch die Pausen gut fanden. Den Trainern Giuliano, Felix und Maxi (allesamt selbst im Skiteam groß geworden) gefällt es, den Kids Sportelemente zu vermitteln, die sie selbst gut können und sie mit pfiffigen Bewegungsabläufen immer wieder zu motivieren.

Auch das Sommer Highlight Inline-Training steht wieder im Programm: am 15. Juni geht's los!

Wir trainieren alle 14 Tage Slalomfahren auf Inlineskates, natürlich mit Stöcken! Die Stangen werden am Kapellensteig aufgebaut und im Umlaufbetrieb geht es rauf und runter. Das ist eine Mordsgaudi und die Slalom-Technik wird ganz nebenbei geübt!

Das Wandern ist des Skiteams Lust

Wie immer steht nicht nur das physische Training im Vordergrund – die Förderung des Teamgedankens ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Sportkonzepts.

Sich gegenseitig stärken, motivieren, Niederlagen annehmen, wieder aufbauen, im Team Lösungen finden usw. sind elementar für die psychische Stabilität auch im Einzelwettkampf auf der Piste. So findet der Sommerausflug des Skiteams Oberhaching sportlich in den Bergen statt! Gemeinsam wandern Eltern und Kinder auf die Rudolfshütte und stellen uns dort den Herausforderungen im Hochgebirge – und das machbar in allen Schwierigkeitsstufen, so dass auch die Jüngsten mit auf 2.300m dabei sein können!

Ihr seht also: es gibt jede Menge Bewegung und Spaß auch im Sommer, damit die Rennkids im Herbst konditionell gut aufgestellt und mit hoher Fitness in die nächste Skisaison starten können! Sei mit dabei und komm' zum Probetraining!



Mehr Infos zu allen Trainings und Rennen findest Du wie immer auf www.skiteam-oberhaching.de
Tel 0172/8507098, uwe@borchert.sc

Paul Wolf

Malerbetrieb

Mobil 0172 9303631

Tel. 089 65119507 · Fax 089 65119509
Ödenpullach 4 · 82041 Oberhaching

Fassaden- und Raumgestaltung, Holzimprägnierung
Malarbeiten bei leerstehenden Wohnungen zu Sonderpreisen!





WERBE - BERNER

Prospektverteilung, Haushaltswerbung, Direktmarketing

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner in allen Fragen der Prospektverteilung und Mailing Aktionen.
Bereits seit 50 Jahren verteilt unser Familienbetrieb Ihre Flyer, Prospekte, Kataloge und Zeitungen.
Planen Sie gezielt Ihre Werbemaßnahme. Wir stellen an jedem einzelnen Wochentag Ihre Flyer zu. Sie sind nicht wie üblich gezwungen Ihre Sendungen den Wochenanzeigern beizulegen.
Ihr Flyer / Prospekt wird stets separat und ohne Beilage den Briefkästen zugestellt.
Wir sichern Ihnen eine korrekte und zuverlässige sowie eine jederzeit termingerechte Zustellung zu.

Mooshamer Str. 16 | 82544 Egling | Tel. 08176 / 9978075 | info@werbe-berner.de | www.werbe-berner.de