# Skifahren

## Schneetraining

Sobald es Schnee hat möchten wir gerne auf dem Schnee trainieren.

Das Training findet jeweils am Skilift Bumbach statt.

Die Trainingszeiten auf Schnee sind von 13.15 bis ca. 16.00 Uhr

Bedingungen sind: Grundkenntnisse im Skifahren oder Snowboarden, zeitgemäße Ausrüstung und ein Helm.

## Die JO-Schangnau startet am Samstag 20. Oktober 2018

Am Samstag 20. Oktober um 13.30 findet das erste Herbsttraining statt. Alle Kinder zwischen 1. und 9. Klasse sind herzlich eingeladen mit zu machen.

Mit den Kindern unternehmen wir abwechslungsreiche Trainingsstunden in der Turnhalle oder im Freien.

Die Trainings finden im Herbst in der Regel von 13.30 Uhr bis 15.30 statt. Treffpunkt in/bei der Turnhalle im Bumbach.

www.skiclub-schangnau.ch

# JO Schangnau

Bei Fragen:
Andrea Neuenschwander
Gauchern 259
3538 Röthenbach
079 389 38 46
e-mail: bluemeler@gmx.ch

# Trainingsplan

**Bitte die Anmeldung ins erste Training mitbringen oder an Andrea Neuenschwander senden**

JO-Schangnau – eifach starch!

## Herbst Training 2018

**Samstag: 20. Oktober Start JO Turnhalle Bumbach** (das Training findet bei gutem Wetter im Freien statt, Treffpunkt 13.30 Uhr Turnhalle Bumbach).

**Samstag: 27. Oktober Bike Tour** (Treffpunkt Turnhalle Bumbach 13.00 Uhr)

**Samstag: 3. November** (In- Outdoor Kleidung mitbringen, Treffpunkt 13.30 Turnhalle Bumbach)

**Samstag: 10. November** (Turnhalle geschlossen, Outdoor Kleidung mitbringen, Treffpunkt 13.30 Turnhalle Bumbach)

**Samstag: 17. November** (In- Outdoor Kleidung mitbringen, Treffpunkt 13.30 Turnhalle Bumbach)

## Anmeldung

Vorname:..... Name:.....

Adresse:..... Geburtsdatum:.....

Telefonnummer:.....

Bitte ankreuzen:

O Skifahren

O Snowboard

Anmeldung zwingend erforderlich.

**Alle Infos zu den Trainings unter *www.skiclub-schangnau.ch***

Wir bitten alle JO-Teilnehmer vor jedem Training den Trainingsplan zu konsultieren. Die Aktualisierungen finden jeweils Samstag's vor 8.00 Uhr statt.
Auf Wunsch können die Trainingsinfos neu auch per WhatsApp zustellen:

O Ich möchte die Infos in Zukunft per WhatsApp:
Natelnummer:.....

***Snowboard-JO***
Es freut uns diesen Winter eine JO Gruppe Snowboard (Grundkenntnisse erforderlich) zu führen. Das Herbsttraining findet zusammen mit der Ski-JO statt.