

## 32 RENNTEAM TRAININGSTERMINE

### KRAFT- UND KONDITIONSTRaining IM KRAFTRAUM

<b>Termin:</b>	<b>freitags von 19.00 bis 21.00 Uhr</b>
<b>Veranstalter:</b>	Bremer Ski-Club
<b>Ort:</b>	Kraftraum im Weserstadion (Tor 13)
<b>Kosten:</b>	Sportgebühr des Bremer Ski-Club (€ 15,00 pro Jahr) + Jahresbeitrag
<b>Ausrüstung:</b>	Trainingszeug für die Halle (helle Sohlen)
<b>Programm:</b>	Ausgewählte Inhalte aus dem DSV-Rahmentrainingsplan Konditions-, Kraft-, Koordinationstraining, usw.
<b>Leitung:</b>	Andreas Meister, Physiotherapeut



### RENNTRAININGSWOCHE IN DEN HERBSTFERIEN

<b>Termin:</b>	<b>22. - 29. Oktober 2011</b>
<b>Veranstalter:</b>	LSV-Bremen und Ski-Club Bremerhaven
<b>Ort:</b>	Neustift, Stubaier Gletscher
<b>Anreise:</b>	eigene Anreise, Möglichkeit einer gemeinsamen Busanreise mit dem Ski-Club Bremerhaven gegen Aufpreis (+ 120,00 €)
<b>Leistungen:</b>	7 Übernachtungen mit HP im Hotel „Holzknecht“, 6 Tage Skipass, Renntraining mit dem Landestrainer
<b>Kosten:</b>	Kinder bis 9 Jahre € 265,00      Schüler 10-14 Jahre € 510,00 Jugendliche 15-18 Jahre € 552,00      Erwachsene € 613,00
<b>Ausrüstung:</b>	Alpin-Ausrüstung (RS- + SL-Ski), Schutzausrüstung, Trainingszeug und Turnschuhe
<b>Programm:</b>	Rennbasistechnik (Riesenslalom- und Slalomtechnik), Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens, Konditionstraining, usw.
<b>Trainer:</b>	Hans-Jürgen Böschen
<b>Anmeldung:</b>	bis zum 06.10.2011 bei sportwart@skiverbandbremen.de

## 33 RENNTEAM TRAININGSTERMINE

### INDOOR SLALOMTRAINING IM SNOW DOME BISPINGEN

<b>Termine:</b>	<b>donnerstags 22.09., 29.09., 13.10., 03.11., 24.11., 01.12., 08.12.</b>
<b>Uhrzeit:</b>	jeweils von 17.00 bis ca. 21.00 Uhr
<b>Veranstalter:</b>	LSV-Bremen zusammen mit dem Niedersächsischen Skiverband
<b>Ort:</b>	SNOW DOME Bispingen
<b>Anreise:</b>	eigene Anreise, Fahrgemeinschaften
<b>Leistungen:</b>	Eintritt in die Skihalle, Slalomtraining
<b>Kosten:</b>	Kinder: € 19,00      Erwachsene: € 25,00
<b>Ausrüstung:</b>	Alpin-Ausrüstung (SL-Ski), Schutzausrüstung,
<b>Programm:</b>	Verbesserung der Slalomtechnik, vielseitige Skitechnik
<b>Anmeldung:</b>	bis jeweils eine Woche vorher bei sportwart@skiverbandbremen.de



### RENNTRAININGSKURS IN DEN WEIHNACHTSFERIEN

<b>Termin:</b>	<b>25. Dezember 2011 - 04. Januar 2012</b>
<b>Veranstalter:</b>	Bremer Ski-Club
<b>Ort:</b>	St. Moritz
<b>Anreise:</b>	gemeinsame Busreise Bremen - St. Moritz - Bremen
<b>Leistungen:</b>	Busfahrt, Unterkunft mit HP („Skihaus Pitsch“), Ski- und Renntraining
<b>Kosten:</b>	Erwachsene ab € 899,00      Jugendliche 15-18 Jahre ab € 879,00 Kinder 7-14 Jahre ab € 749,00      Kinder im Zimmer der Eltern € 599,00
<b>Ausrüstung:</b>	Alpin-Ausrüstung (RS- + SL-Ski), Schutzausrüstung
<b>Programm:</b>	Rennbasistechnik (Riesenslalom- und Slalomtechnik), Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens, Wachsschulung, usw.
<b>Leitung:</b>	Hans-Jürgen Böschen
<b>Anmeldung:</b>	bis zum 30.10.2011 bei sportwart@skiverbandbremen.de