

SOMMERPROGRAMM 2008

FIT MIT DEM SKI-KLUB DURCH DEN SOMMER



FAMILIENFEST



Familien auf großer Schatzsuche im Timeout

Zum Ausklang der Ferien laden wir Sie herzlich am Samstag, den 09.08.08 ab 15.00 Uhr zu einem Familientreffen im Timeout ein. Für die Kinder bis 12 Jahre startet eine aufregende Schatzsuche, bei der sie sich so richtig austoben können. Für die „Großen“ besteht die Möglichkeit zum Beachvolleyball.

Wir würden uns über eine Teilnahme von Jung und Alt sehr freuen.



BIKING

Angebot	Was	Wann	Wo	Teilnehmer/Betreuer	Leistungen/Kosten
Renntag- wöchentliche Sauerland	Auf unterschiedlichen Strecken wird die Landschaft um Langewiese erkundet. Jeder fährt die Bergetappen nach seinem Können und seiner Kondition – Sammelpunkt ist der Gipfel.	Fr. 18.07.–So 20.07.08 Hinfahrt um 18.00 Uhr Rückkehr am So gegen 20.00 Uhr	Abfahrt: Ski-Klub Geschäftsstelle	Teilnehmer: Erwachsene Betreuer: Helmut Spichala	Fahrt mit dem Ski-Klub Express, 2 Übernachtungen in Mehrbettzimmern im Gästehaus „Uerdinger Hütte“ inkl. Verpflegung, Gruppentouren € 58,- p. P.
Mountainbike- wöchentliche Sauerland	Ein abwechslungsreiches Programm in dem das Gelände in verschiedenen Leistungsgruppen rund um den Kahlen Asten erfahren wird. Ein professionelles Bike kann vor Ort geliehen werden (Aufpreis). Bei Interesse Fahrt zum Bikepark nach Winterberg.	Fr 18.07. – So 20.07.08 Hinfahrt am Fr um 18.00 Uhr Rückkehr am So gegen 20.00 Uhr	Abfahrt: Ski-Klub Geschäftsstelle	Teilnehmer: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene Betreuer: Götz Kreisel, Kay Stammschroer	Fahrt mit dem Ski-Klub Express, 2 Übernachtungen in Mehrbettzimmern im Gästehaus „Uerdinger Hütte“ inkl. Verpflegung, Gruppentouren Preis: € 58,- p. P.
Motorrad- wöchentliche Sauerland	Ober Landstraßen geht es ins Sauerland. Wir fahren ausgedehnte Touren, in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Minimale Leistung der Motorräder: 20 kW/27 PS.	Fr 18.07. – So 20.07.08 Hinfahrt am Fr um 17.00 Uhr Rückkehr am So gegen 20.00 Uhr	Abfahrt: Ski-Klub Geschäftsstelle	Teilnehmer: Erwachsene Betreuer: René von Gansewinkel, Erhard Stenkamp	2 Übernachtungen in Mehrbettzimmern im Gästehaus „Uerdinger Hütte“ inkl. Verpflegung, Gepäcktransport mit einem Kleinbus, Gruppentouren Preis: € 58,- p. P.
Inlineskaten und Radtour am Rhein	Auf ebenen Wegen geht es von Bonn nach Königswinter am Rhein vorbei (ca. 20-35 km je nach Kondition) und mit dem Schiff nach Bonn zurück.	So 14.09.08 Hinfahrt um 10.00 Uhr Rückkehr gegen 17.00 Uhr	Treffpunkt: Uerdinger Bahnhof	Teilnehmer: Erwachsene Betreuer: Heiner Spilker, Erhard Stenkamp	Fahrt mit dem Ski-Klub Kleinbus Fahrtgeld wird im Bus eingesammelt Preis: € 10,- p. P. zuzüglich Schifffahrt

Für alle Touren besteht Helmpflicht. Die Räder (vor allem Bremsen!) müssen in technisch einwandfreiem Zustand sein!

WANDERN

Angebot	Was	Wann	Wo	Teilnehmer/Betreuer	Leistungen/Kosten
Nordic Walking in Bad Münstereifel Sonderveranstaltung	Nach gezielten Laufeinheiten unter fachkundiger Leitung am Morgen können Sie sich von den Anstrengungen des Tages in einem Thermalbad erholen.	So 10.08.08	Abfahrt: 7.30 Uhr IHK Krefeld 7.45 Uhr KR-Gartenstadt 8.00 Uhr DB-Bahnhof Uerdingen	Teilnehmer: Erwachsene Betreuer: Helmut Spichala, Wolfgang Schultz	Fahrt mit dem Ski-Klub Express, Stöcke werden gestellt Mitglied: € 15,00 Gast: € 18,00 Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich! zuzüglich Eintritt Thermalbad

JUGEND-FUN & ACTION



WWW.SKI-KLUB.DE · WWW.SKI-KLUB-YOU.DE
TELEFONISCHE ANMELDUNG UNTER: (02151) 15 333 0

SKI

Angebot	Was	Wann	Wo	Teilnehmer/Betreuer
Stangen- und Techniktraining	Trainingsvorbereitung für die nächste Rennsaison	nach festen Terminen	Allrounder Winterworld An der Skihalle 1, Neuss	Teilnehmer: Jugendrennkader und Talentfördergruppe Betreuer: Ulrich Schubert, Markus Heidrich, Torsten Schaffrath, Heike Janßen, Marina Peisker

ALLGEMEIN

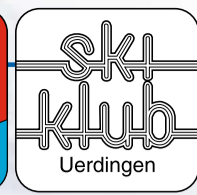
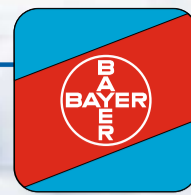
Angebot	Was	Wann	Wo	Teilnehmer/Betreuer
Ballspiele für Jugendliche	Fußball, Badminton, Basketball, u.v.m.	mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr	Sporthalle Grund- schule Sollbrüggen Straße	Teilnehmer: Jugendliche von 11 bis 18 Jahren Betreuer: Götz Kreisel, Lutz Groll
Fitnessstraining	Koordinations- und Konditionstraining in der Halle	mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr	Ter-Mer-Schule, Uerdinger Str. 783	Teilnehmer: nur Jugendrennkader und Talentfördergruppe Betreuer: Markus Heidrich, Torsten Schaffrath, Christian Schmitt, Andreas Jäger, Günter Lange
Konditionstraining	Outdoortraining	nach Absprache	an verschiedenen Orten	Teilnehmer: nur Jugendrennkader Betreuer: Ulrich Schubert, Markus Heidrich, Torsten Schaffrath, Günter Lange

AUSFLÜGE

Angebot	Was	Wann	Wo	Teilnehmer/Betreuer	Leistungen/Kosten
Pfingsten in Langewiese	Wieder geht es mit uns über Pfingsten nach Langewiese. Auf dem Programm stehen: Schwimmen, Wandern, Basteln, Tischtennis spielen, Grillen und vieles mehr.	Fr 09.05. – Mo 12.05.08 Hinfahrt am Fr um 18.00 Uhr Rückkehr am Mo gegen 18.00 Uhr	Abfahrt: DB-Bahnhof, Krefeld-Uerdingen	Teilnehmer: Kinder von 8 bis 12 Jahre Betreuer: Imi Spilker, Christina Spilker, Iris Septmann-Wenders, Heinz Spilker	Fahrt mit dem Ski-Klub Express, 3 Übernachtungen im Gästehaus „Uerdinger Hütte“ inkl. Verpflegung und Getränken Preis: € 84,- p. P.
Maislabyrinth Erlebnisse im IRRLAND	Mehr als eine Million Maispflanzen bilden im IRRLAND einen dichten Dschungel. Mehrere Erlebnisinseln sind inmitten des riesigen Maisfeldes angelegt. Wir empfehlen robuste Kleidung, an warmen Tagen Badekleidung.	Sa 16.08.08 Hinfahrt um 11.00 Uhr Rückkehr um 17.00 Uhr	Abfahrt: DB-Bahnhof, Krefeld-Uerdingen	Teilnehmer: Kinder ab 6 Jahre Betreuer: Iris Spetmann-Wenders, Imi Spilker, Barbara Wolf-Dohmen, Heinz Spilker	Fahrt mit dem Ski-Klub Express, Eintritt Maislabyrinth, gemeinsames Grillen Preis: € 14,- p. P.
Freizeitpark Toverland	Das Toverland (zu deutsch Zauberland) nahe Venlo bietet Attraktionen für die ganze Familie. Ob Achterbahn, Wasserbahn oder Bobkarrbahn, in diesem Park ist für jeden etwas dabei.	So 21.09.08 Hinfahrt um 09.30 Uhr Rückkehr gegen 18.00 Uhr	Abfahrt: DB-Bahnhof, Krefeld Uerdingen	Teilnehmer: Jugendliche ab 14 Jahre und Eltern mit ihren Kindern Betreuer: Barbara Wolf-Dohmen, Detlev Dohmen	Fahrt mit dem Ski-Klub Express, Eintritt Toverland Preise: € 30,- p. P. (Kinder bis 90 cm Körpergröße frei)
Beachausflug „Blaue Lagune“	Die „Blaue Lagune“ in Wachtendonk bietet Highlights wie Schwimmen, Wakeboarding, Golf, Klettern, Beachvolleyball und vieles mehr. Hier könnt ihr einen entspannten Sommertag mit euren Freunden genießen.	Sa 21.06.08 Hinfahrt um 10.30 Uhr Rückkehr gegen 18.00 Uhr	Abfahrt: DB-Bahnhof, Krefeld- Uerdingen	Teilnehmer: Jugendliche ab 16 Jahre Betreuer: Götz Kreisel, Petra Müller	Fahrt mit dem Ski-Klub Kleinbus, Eintritt Strandbad Preis: € 12,- zusätzliche Aktivitäten gegen Gebühr vor Ort

WANDERN · SPORT · AUSFLÜGE

WWW.SKI-KLUB.DE



TELEFONISCHE ANMELDUNG
UNTER (0 21 51) 15 333 0

01.04 BIS
30.09.08

SKIHALLEN

Skisafari für unsere Vereinsjugend

Während der Herbstferien in den Skihallen des Niederrheins.
Preis € 38,- p. P. pro Tag

Termine:
01.10.2008 Snowworld Landgraaf
07.10.2008 Snowworld Landgraaf
08.10.2008 Jever Skihalle Neuss

Abfahrt Uerdinger Bahnhof – 8.30 Uhr
Rückkunft in Uerdingen – 17.30 Uhr

Leistungen: Fahrt mit dem Ski-Klub Express
Eintritt Skihalle inkl. einem Imbiss
Skiunterricht unter fachkundiger Leitung
unseres Skilehrteams
Fahrtleitung: Götz Kreisel und weitere
Skilehrer des Ski-Klubs



AUSFLÜGE

Tagesfahrten mit vielen Sonderleistungen

Lust auf einen interessanten Tagesausflug? In unserem esprit Reisewelt Katalog 2008 haben wir die schönsten Tagestouren für Sie ausgesucht.

Papenburg – Heimat der Kreuzfahrtschiffe	Preis: € 39,00	Di 12.08.2008
Idar Oberstein – Welt der Edelsteine	Preis: € 33,00	Mo 02.06.2008
Landesgartenschau Rietberg	Preis: € 43,00	Di 08.07.2008
Anholter Schweiz – Biotop Wildpark	Preis: € 32,00	Di 29.07.2008
Weser – Sagenhaftes Hameln	Preis: € 65,00	Di 17.06.2008
Weihnachtsmarkt Monschau	Preis: € 28,00	Fr 12.12.2008
Weihnachtsmarkt Xanten	Preis: € 34,00	Mo 08.12.2008
Weihnachtsmarkt Maastricht und Valkenberg	Preis: € 29,00	Di 02.12.2008

Wanderreisen

Radwandern im Altmühltal	13.05.–20.05.08	Preis: € 488,00	Adi Wunder, Wolfgang Schultz, Friedhelm Elbers
Berchtesgadener Land	14.06.–21.06.08	Preis: € 559,00	Karl-Falko Meyer, Friedhelm Elbers
Friedrichroda am Rennsteig	12.07.–19.07.08	Preis: € 455,00	Wolfgang Becher, Karl-Falko Meyer, Hans Nohr
Nordic Walking in der Ramsau	28.08.–04.09.08	Preis: € 595,00	Adi Wunder, Peter Hermes, Kurt Hochbruck

Sonntagswanderungen

Narzissenwanderung – Eifel	So 27.04.08	Heinz Severenz, Karl-Falko Meyer
Urfttalsperre	So 25.05.08	Wolfgang Schulz, Karl-Heinz Rullmann
Hohes Venn	So 22.06.08	W. Schulz, P. Hermes, K.-H. Rullmann
Westerwald	So 27.07.08	Heinz Severenz Peter Hermes
Nordeifel	So 24.08.08	Herman-Josef Junemann
Ahrberge	So 28.09.08	Heinz Severenz
Bergisches Land	So 26.10.08	Friedhelm Elbers
Jahresabschlusswanderung – 6-Seen-Platte	So 16.11.08	Friedhelm Elbers

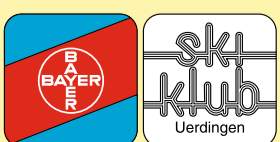
Preis: Mitglied: € 15,00 Gast: € 18,00

Abfahrt: 7.30 Uhr IHK Krefeld 7.45 Uhr KR-Gartenstadt 8.00 Uhr DB-Bahnhof Uerdingen

WANDERN

Regelmäßige Sportangebote

Was	Wie/Wo	Wann	Wer
GYMNASTIK/FITNESS			
Allg. Gymnastik „Fit ab 50“	Bayer Sporthalle, Löschenhofweg 70	Mo 11.00–12.30 Uhr	Marion Pinant
Wirbelsäulenschongymnastik und Allgemeine Gymnastik	Gymnasium Fabritianum, Fabritiusstr. 15a	Mo 20.00–22.00 Uhr	Renate Steffen
BOP (Bauch-Oberschenkel-Po) WR (Wirbelsäule, Rücken)	Ter-Mer-Schule, Uerdingerstr. 783	Mi 19.00–20.00 Uhr	Marion Pinant
Stepp-Aerobic (nur für Damen)	Neue Gymnastikhalle, Olbermannhaus, Löschenhofweg 70	Do 10.15–11.15 Uhr	Marion Pinant
BOP (Bauch-Oberschenkel-Po) (Nur für Damen)	Neue Gymnastikhalle, Olbermannhaus, Löschenhofweg 70	Do 11.15–12.15 Uhr	Marion Pinant
Inline-Skating/Lauftreff	Körperbehinderten Schule, Luiters Weg 6 Fan Skater Krefeld	Do 18.30–20.00 Uhr	Karsten Klindt Regina Rinsch
Schwimmen	SSF-Aegir	Fr 12.00–13.00 Uhr	Renate Steffen
Wassergymnastik	Behindertenschule, Stettiner Str. 1	Fr 13.30–14.15 Uhr Fr 14.15–15.00 Uhr	Marion Pinant
Stepp-Aerobic (für Damen und Herren)	Neue Gymnastikhalle, Olbermannhaus, Löschenhofweg 70	Fr 18.00–19.15 Uhr	Marion Pinant
Allgemeine Gymnastik	Neue Gymnastikhalle, Olbermannhaus, Löschenhofweg 70	Fr 19.15–20.30 Uhr	Iris Spetmann-Wenders, B. Graetz, U. Meder
Nordic Walking Treff (Erwachsene 27.03. – 25.09.08) (auch Anfänger)	Parkplatz „Am Kapuzinerberg“ Lanendyk	Do 18.30–20.00 Uhr	G. Nast, W. Schultz, K. Hochbruck, P. Hermes, H. Spichala
Nordic Walking für Neueinsteiger	Parkplatz Restaurant Uerdinger Stadtpark	Mi 21.05.08 Mi 28.05.08 10.00–11.30 Uhr	H. Spichala E. Stenkamp W. Schultz
Rennrad Treff	Konditionstraining auf schönen Routen zwischen 30 und 50 km (je nach Können) Treffpunkt: Talschänke Hülser Berg	Mi Start 18.15 Uhr	H. Spichala E. Stenkamp W. Schultz
BALLSPORT			
Fußball	Gymnasium am Stadtpark, Nicolaus-Groß-Str. 31	Mi 18.30–20.00 Uhr	Michael Buskamp
Volleyball	Gymnasium am Stadtpark, Nicolaus-Groß-Str. 31	Mi 20.00–22.00 Uhr	Günter Pöhler
KORONARSPORT			
Herzsportgymnastik Ärztliche Betreuung Leitung: Dr. Heiner Schmitz	Körperbehinderten Schule, Luiters Weg 6 Vertretung: Dr. Annette Bürger, Dr. Kerstin Wernken	Mo 18.30–20.00 Uhr	Isabel Wolf Regina Rinsch
Wassergymnastik	Körperbehinderten Schule, Luiters Weg 6	Mi 19.00–20.00 Uhr	Isabel Wolf
EISSTOCKSCHIESSEN			
Asphaltschießen (auch für Anfänger)	Bayer Stadion, Löschenhofweg 24	Mo 18.30–21.30 Uhr Do 18.30–21.30 Uhr	Barbara Wolf-Dohmen, Horst-Lothar Wolf
Asphaltschießen	Bayer Stadion, Löschenhofweg 24	So 11.00–13.00 Uhr (nach Absprache)	Barbara Wolf-Dohmen, Horst-Lothar Wolf



SKI-KLUB BAYER UERDINGEN 1955 E.V.
DUISBURGER STRASSE 345B · 47829 KREFELD
TELEFON (02151) 15 333 0 · TELEFAX (02151) 15 333 29

