

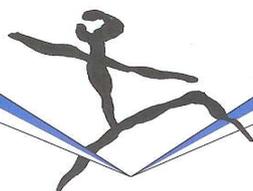


JAHRESPROGRAMM 2015-2016

SEKTION SKI

Zusammenfassung :

- 01.10.2015 Kinderturnen Jg. 2010-11 1. Block 10 Einh. jeweils Do. 14.45–15.45
- 01.10.2015 Kinderturnen Jg. 2005-09 1. Block 10 Einh. Jeweils Do. 13.45–14.45
- 08.10.2015 Erwachseneturnen Crossfit 15 Einheiten jeweils Do. 19.30 – 21.00
- 09.11.2015 Frauenturnen 18 Einh. jeweils Mo. 18.30-19.30 Uhr
- 17.11.2015 Seniorenturnen 10 Einheiten jeweils Di. 09.30–10.30 Uhr
- 05.12.2015 Anmeldung Weihnachtsskikurs 18.00–20.00 Uhr Gemeindegemeinschaftssaal
- 20.12.2015 Erwachsenenskikurs speziell für Anfänger So. 09.30–12.30 Uhr
- 12.12.2015 Beginn Weihnachtsskikurs 7 Einheiten
- 09.01.2016 Erwachsenenskikurs für Fortgeschrittene Sa. 10.00–13.00 Uhr
- 10.01.2016 VSS Slalomrennen Jg. 2009-2004 Start 10.30 Uhr
- 14.01.2016 Kinderturnen Jg. 2010-11 2. Block 10 Einh. Jeweils Do. 14.45-15.45
- 14.01.2016 Kinderturnen Jg. 2005-09 2. Block 10 Einh. Jeweils Do. 13.45-14.45
- 15.01.2016 Training für Rennfahrer 10 Einheiten jeweils Fr. 09.00-12.00 Uhr
- 23.01.2016 Erwachsenenskikurs für Fortgeschrittene Sa. 10.00-13.00 Uhr
- 13.02.2016 Vereinsrennen Start. 13.00 Uhr Gampenlift
- 13.03.2016 Dörfrennen Start. 10.00 Uhr Gampenlift



Sektion Ski

www.riffian.com/skiclub

Kinderturnen für Jahrgänge 2010-2011

Zum ersten Mal organisieren wir ein Kinderturnen nur für Vorschulkinder.

1. Block:

Zeitraum: Vom 01.10.2015 – 17.12.2015 - 10 Einheiten
Wann & wo: Donnerstags von 14.45 – 15.45 Uhr Turnhalle von Riffian.
Kursleiterin: Turnlehrerin Prando Claudia
Kostenbeitrag: 60,00 Euro

2. Block:

Zeitraum: Vom 14.01.2016 – 31.03.2016 - 10 Einheiten
Wann & wo: Donnerstags von 14.45 – 15.45 Uhr Turnhalle von Riffian
Kostenbeitrag: 60,00 Euro
Anmeldung: bis 12.01.2016 bei Robert Giovannini Tel. 349 2302323 & Infos



Kinderturnen für Jahrgänge 2005-2009

Wie jedes Jahr organisieren wir ein Kinderturnen für Kinder die beim Weihnachtsskikurs teilnehmen oder in der Schnupperrenngruppe bzw. VSS-Gruppe trainieren.

1. Block:

Zeitraum: Vom 01.10.2015 – 17.12.2015 - 10 Einheiten
Wann & wo: Donnerstags von 13.45 – 14.45 Uhr Turnhalle Riffian
Kursleiter: Skilehrer und Trainer Arnold Laimer
Kostenbeitrag: 60,00 Euro

2. Block:

Zeitraum: Vom 14.01.2016 – 31.03.2016 - 10 Einheiten
Wann & wo: Donnerstags von 13.45 – 14.45 Uhr Turnhalle von Riffian
Kostenbeitrag: 60,00 Euro
Anmeldung: bis 12.01.2016 bei Robert Giovannini Tel. 349 2302323 & Infos



Skiturnen für Erwachsene:

CROSSFIT:

Jeweils ab Do. ab 08.10.2015 - 15 Einheiten von 19.30 – 21.00 Uhr in der Turnhalle von Riffian.

FRAUENTURNEN:

Jeweils Mo. ab 09.11.2015 – 18 Einheiten von 18.30 – 19.30 in der Turnhalle von Riffian

SENIORENTURNEN:

Ab Di. 17.11.2015 – 10 Einheiten von 09.30 – 10.30 im Seniorenheim

AMATEURSPORTVEREIN
RIFFIAN-KUENS
39010 RIFFIAN-KUENS • JAUFENSTRASSE

MIT CROSS-FIT DURCH DEN WINTER

Die Sektion Ski des ASV Riffian-Kuens organisiert ein Ganzkörpertraining basierend auf:

CROSSFIT WORKOUTS

KRAFT
AUSDAUER
SCHNELLHEIT
KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT

Kein anderes Workout trainiert so viele Fitnessaspekte gleichzeitig wie CrossFit.

Kursdauer: 15 Einheiten
Kursbeginn: 09.10.2014 - 19.30 Uhr (jeweils Donnerstags)
Kursort: Turnhalle Riffian
Kursbeitrag: 100,00 Euro
Anmeldung: nach dem Probetraining am 09.10.2014
Kursleiter: Arnold Laimer



AMATEURSPORTVEREIN
RIFFIAN-KUENS
39010 RIFFIAN-KUENS • JAUFENSTRASSE



VSS-Leistungszentrum Ski Alpin

Sektion Ski

www.riffian.com/skiclub

Erwachsenenskikurse

Für Anfänger:

Termin: am 20.12.2015 mit Treffpunkt 09.30 Uhr beim Skiverleih Gufler
Kursende: 12.30 Uhr
Kosten: **30,00 Euro inkl. Skiausrüstung (Ski, Schuhe und Stecken)**
Anmeldung: Telefonisch bei Arnold Laimer Tel. 347 9766012



Für Fortgeschrittene:

Termine: am 09.01.2016 + 23.01.2016
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung: jeweils um 10.30 vor Kursbeginn in der Grünbodenhütte
Kursbeitrag: 25,00 Euro pro Tag
Am 23.01.2019 anschließend Après-Ski im Pistenpup.

Für Rennfahrer:

Termine: jeden **Freitag ab 15.01.2016** von 09.00 bis 12.00 Uhr besteht die Möglichkeit in Pfleders Riesentorlauf zu trainieren. Der Skilehrer und Trainer Manuel Kofler wird den Torlauf setzen und einige Tipps geben.

Weihnachtsskikurs für Kinder (7 Tage):

Auch heuer findet wieder der Weihnachtsskikurs für Kinder in Pfleders mit Beginn bereits vor Weihnachten am 12.12.2015 statt. Start jeweils um 08.30 Uhr vom Festplatz von Riffian. Das Abschlussrennen am 03.01.2016 findet um 13.00 Uhr beim Gampenlift statt.

Termine: 12.12.15 + 19.12.2015 (Rückkehr 13.00 Uhr ohne Mittagessen)
26.12.15 + 28.12.15 + 30.12.15 + 02.01.16 + 03.01.16
(Rückkehr 14.30 Uhr mit Mittagessen)

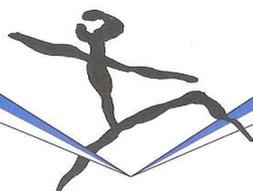
Kursbeitrag: 110,00 € für Kinder Jg. 2008 und jünger
170,00 € inkl. Skipass Kinder Jg. 2007 und älter
20,00 € für den Zubringerdienst

Anmeldung: Am 05.12.2015 im Gemeindefestplatzsaal von Riffian von 18.00 – 20.00 Uhr.

Infos: Tel. 349/2302323 (Giovannini Robert)

Die Preisverteilung findet am 03.01.2016 um 17.00 Uhr auf dem Festplatz von Riffian mit Lagerfeuer und Umtrunk statt.





Sektion Ski

www.riffian.com/skiclub

Schnupperrenngruppe (Jg. ab 2010)

Für die Kinder die nach dem Weihnachtsskikurs noch weiter machen möchten besteht die Möglichkeit in der Schnupperrenngruppe noch weitere 10-mal den Skispass zu genießen und auch Tore fahren zu üben.

Zeitraum: Immer Sonntags mit Beginn am 10.01.2015 und in den Faschingsferien. (ca. 10-mal)
Treffpunkt: 8.30 Uhr auf dem Festplatz von Riffian
Kostenbeitrag: 80,00 €
Anmeldung: Am 03.01.2016 bei der Preisverteilung vom Weihnachtsskikurs
Infos: Tel. 347/9766012 Arnold Laimer



VSS – Renngruppe (Jg. 2004-2009)

Für alle Kinder die vom Skifahren einfach nicht genug bekommen können und die Renntechnik erlernen möchten sind in dieser Gruppe genau richtig. Besonders gefördert von unseren Sponsoren absolvieren diese Athleten ca. 40 Trainingseinheiten und nehmen bei ca. 6-10 Rennen teil. Trainiert wird die VSS-Renngruppe von der Jugendtrainerin Karin Obertegger.



Grand Prix Renngruppe (Jg. 2003-2000)

Diese Athleten haben bereits ein großartiges Niveau erreicht und streben Ziele wie z.B. die Sportoberschule an oder haben einfach nur Spaß am Rennen fahren. Sie erfreuen sich daran in perfekter Manier die Trainingspisten unsicher zu machen. Zurzeit besuchen 4 Athleten die Sportoberschule in Mals und wir unterstützen sie auf den Weg nach ganz Oben. Die Athleten dieser Gruppe absolvieren ca. 70 Trainingseinheiten und dies nicht nur im Winter sondern auch im Sommer auf den Gletschern. Trainiert wird die Grand Prix Renngruppe von Skilehrer und Trainer Manuel Kofler.



VSS-Zonenrennen – SLALOM am 10.01.2016

Der Skiclub Riffian organisiert heuer in Zusammenarbeit mit der Fisi einen VSS – Slalom für die Kategorien Mädchen und Buben Jahrgang 2004 bis 2009. Das Rennen findet am 10.01.2016 in Pfefelders statt. (Start 10.30 Uhr)

Wir benötigen für die Organisation viele freiwillige Helfer als Torrichter und Rutscher. Bei Interesse bitte melden.





AMATEURSPORTVEREIN
RIFFIAN-KUENS
39010 RIFFIAN-KUENS • JAUFENSTRASSE



www.riffian.com/skiclub

Sektion Ski

Vereinsrennen am Samstag den 13.02.2016

Das Vereinsrennen wird heuer am Samstag 13.02.2016 in Form eines Riesentorlaufs in 2 Durchgängen abgehalten wobei der schnellere Durchgang zählt.
Das Rennen findet auf dem Gampenlift statt mit Start um 13.00 Uhr.

Anmeldung:	bis 11.00 Uhr beim Gampenlift
Startnummern:	ab 12.00 Uhr beim Gampenlift
Preisverteilung:	direkt nach dem Rennen im Zielraum
Startgeld:	Freiwillige Spende



31. Dörlrennen am So. 13.03.2016

Wie gewohnt wird das Dörlrennen in Pfelders am Sonntag den 13.03.2016 beim Gampenlift mit Start 10.00 Uhr abgehalten.

Alle weiteren Infos zum Rennen werden rechtzeitig auf unserer Homepage www.riffian/skiclub.com veröffentlicht.



FISI Mitgliedschaft 2015/16:

Jeder Skifahrer hat die Möglichkeit für 32,00€ (unter 10 Jahren 20,00€) die Fisi Tessera über unseren Verein zu beziehen. Die Fisi Mitgliedschaft enthält einen Versicherungs- und Rechtsschutz. Ebenso gibt es interessante Konventionen mit Geschäften wie z.B. Sportlergutscheine zu 20€. Sollte jemand interessiert sein die Fisi-Tessera zu erwerben bitte Arnold Laimer unter der Telefonnummer 347 9766012 kontaktieren.



Sportliche Grüße und ein kräftiges SKI HEIL

Sektion Ski

des ASV Riffian-Kuens

Sektionsleiter
Arnold Laimer



AMATEURSPORTVEREIN
 RIFFIAN-KUENS
 39010 RIFFIAN-KUENS • JAUFENSTRASSE



Sektion Ski

www.riffian.com/skiclub

Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren:

