



Liebe SCA Mitglieder, liebe Eltern!

Der SV Aldrans, Zweigverein Ski, bietet auch heuer wieder ein Konditions- und Skitraining für Kinder und Jugendliche an.

Das **Konditionstraining** findet wöchentlich donnerstags in der Volksschule Aldrans statt. Das Konditionstraining dient zur Stärkung der körperlichen Voraussetzungen für die Skisaison. Dabei wird auf die Schwerpunkte Koordination, Kraft und Ausdauer Wert gelegt. Die Einteilung erfolgt nach Anmeldung in entsprechende Altersgruppen. Das Konditionstraining endet Mitte Dezember.

Das **Skitraining** startet je nach Witterung Mitte Dezember 2019 und endet ca. Anfang März 2020. Es werden folgende Pakete angeboten:

Das stangengebundene Training (**Racegruppe**, Jahrgänge 2011 und älter) findet ab Mitte Dezember, sofern es die Verhältnisse erlauben, dreimal wöchentlich statt. Dabei wird jeden Dienstag und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 bei Flutlicht auf der Heiligwasserwiese trainiert. (vorwiegend stangengebundenes Training). Das dritte Training findet Freitagnachmittag statt.

Für nicht rennsportlich orientierte Kinder, Jahrgang 2010 und älter, bieten wir heuer eine sogenannte **Sportgruppe** an.

Für Kinder der Jahrgänge 2011 – 2013 gibt es wieder eine **Kidsgruppe**.

Das Skitraining für diese beiden Gruppen findet außerhalb der Schulferien jeden Freitag von 14:00 bis 16:00 am Patscherkofel statt. In den Schulferien finden wöchentlich zwei Einheiten statt. Das Skitraining ist kein Ersatz für einen Kinderskikurs. Skifahrerische Grundkenntnisse und selbständiges Schleppliftfahren sind Voraussetzungen.

<b>Kosten:</b>	Kidsgruppe, Sportgruppe	€ 150,--
	Racegruppe	€ 250,--

Die Teilnahme am Skitraining ist nur mit entsprechender Skiausrüstung möglich: Helm und Rückenprotector sind verpflichtend. Die Skibindung muss von einem Fachmann eingestellt sein. Die Skikanten sollten in regelmäßigen Abständen geschliffen werden.

Für die Teilnahme am Skitraining ist eine ÖSV Mitgliedschaft verpflichtend. Diese Mitgliedschaft ist nur in Verbindung mit einer Mitgliedschaft beim SV Aldrans möglich.

Witterungsbedingte Absagen und Verschiebungen sind möglich. Die Jahresbeiträge sind bis Ende Oktober 2019 auf das Konto des SC Aldrans zu überweisen. IBAN AT88 3600 0000 0134 4647