

## Noch mehr Ski, Snowboard und Fun

Im letzten Jahr ist wieder viel passiert in der Abteilung: „Ski, Snowboard und Fun“. Das ganze Jahr über wurde eifrig trainiert, vor allem Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht, um für die Wintersaison fit zu sein. Und das konnte dann gleich zwei Mal in der Gruppe unter Beweis gestellt werden.



Der erste Skiausflug brachte uns im Februar nach Österreich. Dort verbrachten wir drei Tage auf der Wormser Hütte im Montafon. Im größten Skigebiet Voralbergs gab es für uns jede Menge Pistenkilometer zu entdecken. Die Schneeverhältnisse waren sehr gut, das Wetter und die Sicht leider nicht immer. Insgesamt neun Teilnehmer aus der Skigymnastik waren bei dem Wochenende dabei und teilten sich ein kleines 8-Bettzimmer auf der Hütte. Eine Entschädigung für die nächtlichen Schnarchkonzerte war der Sonnenaufgang über den Gipfeln der umliegenden Berge sowie das Skifahren auf leeren Pisten, bevor die anderen Wintersportler diese mit den Gondeln erreichten. Abends stand dann kein typischer österreichischer Après-Ski auf dem Programm, sondern ein geselliges Miteinander. Einmal hatten wir auch die neugebaute Sauna für uns gemietet, um unseren müden Muskeln eine Entspannungspause zu gönnen. Neben dem Spaß auf der Piste, entstand vor allem ein super Gemeinschaftsgefühl. Nächstes Jahr ist die urige Wormser Hütte schon wieder für uns reserviert.



Ende März ging es dann noch mal mit einer größeren Gruppe für eine Woche ins Val di Sole, im italienischen Trentino. Der Name war Programm und so wurden bei frühlingshaften Temperaturen, neben dem Ski fahren, viele nette Stunden am Bach vor dem Hotel verbracht. Die Vinschgauer zum Frühstück, der Cappuccino auf der Hütte und das Sonnen nach dem Skifahren am Bach gehörten fest zum Programm. Dieses Jahr wurde extra für uns ein Musikabend veranstaltet. Die besondere Gastfreundlichkeit und das leckere Essen – über 100 verschiedene Pizzen aus dem Holzofen – lassen uns immer wieder gerne zu Maik und seinem Bruder Hans nach Italien zurückkehren.

**Doch es gibt noch mehr gute Neuigkeiten:**

Die Warteliste wurde endlich aufgehoben. Neben dem Trainingstermin am Samstagvormittag bei Ellen Stüdemann, gibt es nun eine neue Skigymnastikstunde:

Jeden Donnerstag von 20:15 bis 21:15 wird in der Ebelfeldschule im Praunheimer Hohl trainiert.

**Neue Interessenten sind herzlich willkommen!**

Gut zu wissen ist, dass Skigymnastik ein perfektes Workout für jedermann ist!  
Nähere Informationen gibt es bei Marina Kallis unter [ninaka@gmx.de](mailto:ninaka@gmx.de).

Wir freuen uns auf Euch!

**Beate Kallis**