



im SV Hof 1911 e.V.



# Saison 2022/23



Skikurse

Snowboardkurse

Skireisen

Schneeschuhwandern

Fitness Gymnastik

Walking

Nordic Walking

Inline Skating



<http://www.dsv-skischule-hof.de/>



KOMMUNIKATIONSTECHNIK



VIDEOÜBERWACHUNG



KONFERENZTECHNIK



NETZWERKTECHNIK



ELEKTROTECHNIK



LWL / GLASFASER



ALARMANLAGEN



# Inhalt

Inhaltsverzeichnis	Seite 1
Anmeldung zu den Ski- und Snowboardkursen	Seite 3
Begrüßung (Skischulleiter)	Seite 4
Grußwort (Organisationsleiter)	Seite 5
Ansprechpartner	Seite 7
Skischulteam	Seite 8
Inlinekurs	Seite 10
Ski-& Fitnessgymnastik	Seite 11
FIS-Regeln	Seite 12
Walking / Nordic-Walking	Seite 13
Schneeschuhwandern	Seite 15
Skilanglauf	Seite 16
Schonende Skitechnik	Seite 18
Gesundheitsstützpunkt	Seite 19
Abteilungen im SVH	Seite 20
Skisafari 2023	Seite 21
Fotorückblick 2021/22	Seite 24



## Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

DSV-Skischule Hof im SV Hof 1911 e.V.

Reinhard Lang (Redaktion/Texte/Fotos) – Michael Degel/Hans-Georg Frank (Werbung)



**Auszeit vom Alltag?  
Ab ins HofBad!**



HofBad · Oberer Anger 4 · 95028 Hof



## Anmeldung zu den Ski- und Snowboardkursen 2023

Das Mindestalter bei Kindern beträgt 6 Jahre. Auch in dieser Saison erfolgt die Anmeldung zu unseren Kursen online. Sie erreichen das Anmeldeformular entweder über folgenden Link:

<https://www.schwimmverein-hof.de/index.php/component/sppagebuilder/page/61>

oder mit Hilfe des folgenden QR-Codes:



Liebe Schneesportler, liebe Kinder und liebe Eltern !

Die DSV-Skischule im Schwimmverein Hof 1911 e.V. kann zufrieden auf eine erfolgreiche Sommersaison 2022 zurückblicken:

Von April bis September hatten die Walker und Nordic Walker jeden Montagabend auf den landschaftlich wunderschönen Strecken im Gebiet „Pfaffenteich – Pirk – Osseck“ im Hofer Westen viel Freude bei ihrer gesundheitsfördernden Bewegung.



Im Rahmen des Sommerferienprogramms der Stadt Hof veranstaltete die DSV-Skischule nach zweijähriger Coronapause zum 21. Mal einen „Inlinekurs für Ferienkinder“. An zwei Tagen hatten die 20 Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren viel Spaß auf ihren schnellen Rollen und konnten sich im überdachten Hofer Eisstadion nach Herzenslust austoben.

Von Oktober 2022 bis März 2023 findet jeden Montag in der Hof-Krötenbrucker Schulturnhalle unsere traditionelle Ski- & Fitness-Gymnastik statt, zu der herzlich eingeladen wird. Effektive Skigymnastik stärkt die beim Skifahren beanspruchten Muskelgruppen in Beinen, Rumpf und Schulterbereich. Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden optimiert. Man bekommt ein besseres Körpergefühl und verringert die Verletzungsgefahr.

Kommende Wintersaison bietet unsere DSV-Skischule ihre traditionellen Ski- und Snowboardkurse an. Sie sind ab Mitte Januar 2023 – je nach Schneelage – in Neubau bzw. am Großen Kornberg geplant. Die Anmeldung ist ab Mitte November online auf unserer Skischulwebseite möglich. Außerdem steht neben Nordic-Walking auch abhängig von der weißen Pracht Schneeschuhwandern auf dem Programm.

Vom 12. – 16. März 2023 ist eine Skireise in die Winterwelt der Dolomiten geplant. Informationen finden Sie in der entsprechenden Rubrik unserer Webseite.

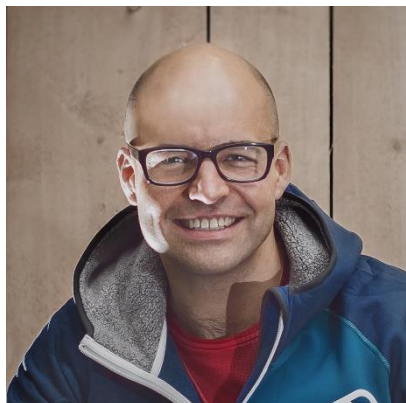
Bei Pflichtfortbildungen wurden unsere Skilehrkräfte mit den neuesten Entwicklungen der Skitechnik und -methodik vertraut gemacht. Die Teilnahme sicherte unserer Skischule die jährliche Weiterlizenzierung als offizielle DSV-Skischule, die die hohen Qualitätsanforderungen des Deutschen Skiverbandes erfüllt. Zudem ist unser Verein als „Gesundheitsstützpunkt des Bayerischen Skiverbandes“ ausgezeichnet.

Die ehrenamtlich arbeitenden Übungsleiter der Schneesportabteilung sind stets bemüht, in der DSV-Skischule den Vereinsmitgliedern als kompetente Partner zur Seite zu stehen und natürlich auch Neumitglieder zu werben.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Lehrkräfte, die sich über das ganze Jahr ehrenamtlich in den verschiedensten Bereichen einbringen. Für die kommende Schneesportsaison wünschen wir uns schöne Ski- und Snowboardkurse mit zufriedenen Teilnehmern und für die weiteren Veranstaltungen viel Sonnenschein und Pulverschnee.

Mit freundlichen Grüßen  
Reinhard Lang  
Leiter der DSV-Skischule Hof

Liebe Ski- und Snowboardfahrer,



unsere letzte Wintersaison und der Kursbetrieb der DSV Skischule Hof verliefen unter besten Bedingungen. Die Sonne schien, es war nicht zu kalt und zu windig, es war einfach perfekt. Naja, nicht alles war perfekt, wir hatten schließlich mit der Parksituation zu kämpfen. Dies verlangte uns im Vorfeld Einiges ab, aber nach mehrfachen Telefonaten und Besuchen in Neubau konnten wir mit unserem Vereinskollegen vom SC Neubau, Herrn Schrader, den ich hier bewusst namentlich erwähne, eine Lösung finden. Ein ganz großes Dankeschön Dir und der Gemeinde für Euren außergewöhnlichen Einsatz! Gerade solch ein Einsatz motiviert mich ganz persönlich sehr, jedes Jahr aufs Neue, die möglichst besten Schulungsbedingungen für unseren Kursbetrieb zu

schaffen.

Vielen Dank an die Eltern und Fahrer, die für die außergewöhnliche Parksituation Verständnis aufbrachten und teilweise den Marsch durchs Dorf auf sich nahmen. Des Weiteren gilt großer Dank auch unserem gesamten Team für die qualitativ hochwertigen und lehrreichen Ski- und Snowboardkurse. Alle Teilnehmer konnten das Gleiten auf unserem geliebten Element erlernen oder verbessern.

Bald geht es wieder los! Wir warten bereits sehnsüchtig auf einen wiederholt tollen Winter mit verschneiter Landschaft und vielen Sonnentagen. Die Schneesportkurse starten am 14./15.01.2023. Der Kursort wird noch bekanntgegeben. Unsere im vergangenen Jahr erstmalig durchgeführte Online-Anmeldung hat bis auf wenige Fälle sehr gut funktioniert und wir möchten diese deshalb beibehalten. Die Anmeldeseite finden Sie auf <https://www.dsv-skischule-hof.de> . Hier sind Sie neben vielen weiteren Informationen auch unsere Ski- und Snowboardlehrkräfte zu finden. Falls Sie Fragen zur Anmeldung haben, können Sie mich jederzeit unter angegebenen Kontaktdaten erreichen.

Wir freuen uns auch dieses Jahr auf zahlreiche Anmeldungen und wunderbare Kurstage in unseren heimischen Bergen.

Euer Hans-Georg Frank  
Organisationsleitung DSV Skischule Hof



Kursabschluss 2022 in Neubau/Fichtelgebirge

*Kundendienst · Planung  
Verkauf · Montage*



***Kälte- und Klimaanlage  
Kühlmöbel und Kühlzellen  
Wärmepumpen-Reparatur  
Gastronomieeinrichtung***

---

*Köditzer Straße 4 · 95030 Hof / Saale  
Tel.: 09281/84017-0 · Fax: 84017-17  
[www.genes.de](http://www.genes.de)*



## Ansprechpartner der DSV-Skischule im SV Hof 1911 e.V.

<i>Bereich</i>	<i>Name</i>	<i>Telefon</i>	<i>E-Mail</i>
Ausbildung Ski alpin Fitness-Gymnastik Inlinekurse Walking Schneesuhwandern	Reinhard Lang Skischulleiter	09281-92666	<a href="mailto:an@reinhard-lang.de">an@reinhard-lang.de</a>
Ski- und Snowboardkurse Ausbildung Snowboard	Hans-Georg Frank Organisationsleiter	0160 / 6992761	<a href="mailto:hg.frank@sv-hof.de">hg.frank@sv-hof.de</a>
Nordic-Walking-Kurse Schneesuhwandern	Günter Lang	09281-64249	<a href="mailto:guenterlang1@t-online.de">guenterlang1@t-online.de</a>
Skireisen	Klaus Michael	09281-42740	<a href="mailto:klaus.michael.45@gmail.com">klaus.michael.45@gmail.com</a>

**Hermann Ritter GmbH & Co.KG**  
 Fichtelgebirgsstraße 14  
 95183 Feilitzsch-Zedtwitz  
 Telefon (0 92 81) 7 30 88-0  
[www.ritter-spedition.de](http://www.ritter-spedition.de)



**Ihr Spezialist für Entladelogistik**

- LKW mit Mitnahmestapler
- Kipper-Hängerzüge
- Lagerlogistik, Zollabwicklungen

## Das Team der DSV-Skischule im SV Hof 1911 e.V.



Degel, Michael  
DSV-Grundstufe alpin  
Abt.leiter Schneesport



Dreß, Christian  
DSV-Grundstufe alpin  
BSV-Inlineguide



Dreß, Gerhard  
DSV-Instruktor alpin  
BSV-Inlineguide



Dreß, Michael  
DSV-Grundstufe alpin  
BSV-Inlineguide



Frank, Hans-Georg  
DSV-Instruktor SB  
Inlinelehrer  
Organisationsleiter



Haala, Maximilian  
DSV-Grundstufe alpin



Hofmann, Sven  
DSV-Instruktor SB



Julian Krippendorf  
DSV-Grundstufe alpin



Kubelka, Matthias  
DSV-Grundstufe SB  
DSV-Inline-Instruktor



Lang, Andreas  
DSV-Grundstufe alpin



Lang, Christian Dr.  
DSV-Grundstufe alpin



Lang, Günter  
DSV-Instruktor alpin  
DSV-NW-Instruktor



Lang, Reinhard  
DSV-Skilehrer alpin  
DSV-Inline-Instruktor  
Skischulleiter



Michael, Janine  
DSV-Grundstufe alpin



Michael, Klaus  
DSV-Instruktor alpin



Michael, Pamela  
DSV-Grundstufe alpin



Ortmann, Lara  
DSV-Grundstufe alpin



Schmidt, Michael  
DSV-Instruktor alpin  
DSV-NW-Instruktor



Vödisch, Marco  
DSV-Grundstufe alpin



Degel, Jakob  
Skilehrerassistent



Knöchel, Gunar  
SB-Assistent



Krippendorf, Jürgen  
Skilehrerassistent



Narr, Silke  
Skilehrerassistentin



Schneider, Simone  
Skilehrerassistentin



Schrenk, Kelly  
Skilehrerassistentin

[www.vrbank-bayreuth-hof.de](http://www.vrbank-bayreuth-hof.de)



**Die richtige  
Entscheidung treffen.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Vom Berufseinsteiger bis zum Facharbeiter, vom Student bis zum Ingenieur – Vermögensaufbau und die finanzielle Absicherung ist für jeden ein wichtiges Ziel im Leben.

Heute schon für die Zukunft sparen. Jetzt beraten lassen.



**VR Bank  
Bayreuth-Hof eG**

*Die richtige Entscheidung.*

## Inline-Skating

FITNESS, FUN und FORTBEWEGUNG sind die Hauptmotive für das Fitness-Skaten. Nach Einschätzung von Trainern ist **Inline-Skating** die beste **Imitation des Skifahrens!** Damit das gelenkschonende Inlineskaten nicht zum Albtraum wird, gehört zum **sicheren Skaten** neben der Beherrschung der *Basisfahrtechniken* natürlich auch das *Bremsen* auf engem Raum sowie das gekonnte *Fallen*. Dies zu lernen bedarf qualifizierter Anleitung. Über Spielformen versucht die **DSV-Inline-Schule** im geschützten Bereich ihren Beitrag zur **Sicherheit** der Inlineskater zu leisten!

**Ort:** Eisteichstadion Hof/Theresienstein

**Zeit:** Die Termine werden im Ferienbuchungsportal der Stadt Hof veröffentlicht.  
<https://www.hof.de/rathaus-service/kinder-und-jugend/ferien/ferienprogramm>  
Angeboten wird "Inlineskating für Kinder" von 6 bis 12 Jahren.

**Ausrüstung:** Inlineskates, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksprotektoren, Helmpflicht !

**Teilnahme:** Die Buchung des Kurses erfolgt während des Anmeldezeitraums online.  
Weitere Infos unter:  
<https://www.kjb.stadt-hof.de/deu/index.html>

**Lehrkräfte:** BSV-Inline-Guides der DSV-Skischule im SV Hof 1911 e.V.



# Fitness - Gymnastik

Nach dem Motto "**Mach mit - bleib fit**" bietet die **DSV-Skischule Hof** von September bis April an Vereinsmitglieder die traditionelle **Fitness-Gymnastik** an. Auf dem abwechslungsreichen Programm stehen u.a. *Aerobics, Koordinations- und Rückenschulung, Körperkräftigung, Faszientraining, Stretching und Entspannung*.

Der durch den Alltag stark belastete menschliche Körper soll im Rhythmus abgestimmter Musik *funktionell, gesundheitsfördernd* und auf *motivierende Weise* bewegt werden.

Gerade richtig auch, zur Vorbereitung auf den Wintersport.

**Ort:** Hof, Schulstraße 5 / Turnhalle Krötenbruck

**Dauer:** 10. Oktober 2022 - 27. März 2023

**Zeit:** jeden Montag von 19.45 - 20.45 Uhr

**Ausrüstung:** Hallensportschuhe (helle Sohle und gut gedämpft)  
Leichte Gymnastikbekleidung, Handtuch,  
Gymnastikmatte, Gummiband

**Instruktor:** Reinhard Lang (DSV-Skilehrer, Trainer-A Breitensport)

## **Hinweise:**

- (1) Kursunterricht wird nur an Mitglieder/Neumitglieder erteilt.  
Anmeldung und nähere Informationen zu den Teilnahmebedingungen unter 09281/92666.
- (2) Von April bis September **Walking/Nordic-Walking**.





Kosmetik

Fußpflege

Maniküre

Nagel-Modellage

**Inhaberin**  
**Janine Michael**

Flurstraße 2  
95183 Feilitzsch  
Telefon 09281/97 23 97

## FIS-Verhaltensregeln für Ski- und Snowboardfahrer

<p><b>1. Rücksichtnahme auf die anderen Skifahrer und Snowboarder</b> Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.</p>	<p><b>6. Anhalten</b> Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.</p>
<p><b>2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise</b> Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.</p>	<p><b>7. Aufstieg und Abstieg</b> Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.</p>
<p><b>3. Wahl der Fahrspur</b> Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.</p>	<p><b>8. Beachten der Zeichen</b> Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.</p>
<p><b>4. Überholen</b> Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.</p>	<p><b>9. Hilfeleistung</b> Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.</p>
<p><b>5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren</b> Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.</p>	<p><b>10. Ausweispflicht</b> Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.</p>

## Walking – Nordic Walking

Von April bis September treffen sich Walker und Nordic Walker aller Altersstufen und Niveaustufen zum **DSV Nordic Aktiv Treff** der **DSV-Skischule** am Pfaffenteich in Hof. Auf erprobten Strecken unterschiedlichster Profile findet jeder - vom Einsteiger bis zum Köhner - den richtigen Weg zur individuellen, gesundheitsfördernden Belastung. Ob Walking oder Nordic Walking – **für Jeden ist das Richtige dabei!** Ausgebildete Übungsleiter stehen zur technischen Einweisung und Betreuung zur Verfügung.

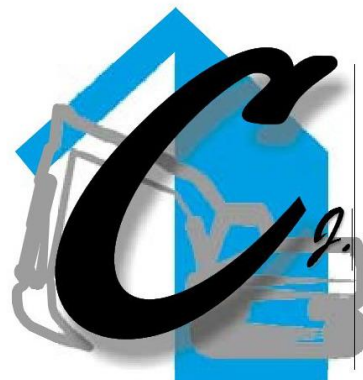
**Walking oder Nordic Walking in der Gruppe macht viel Spaß!**  
**Interessenten sind stets herzlich willkommen!**

- Ort:** Hof, Pfaffenteich / Ende Südring
- Beginn:** 17. April – 11. September 2023
- Zeit:** Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
- Ausrüstung:** Laufschuhe, Laufbekleidung, ggf. Nordic Walking-Stöcke
- Betreuer:** Reinhard Lang (DSV-Skilehrer / Trainer-A Breitensport)  
Günter Lang (DSV-Instructor / NW-Trainer)
- Infos:** Tel. 09281-92666 oder Internet: [www.dsv-skischule-hof.de/](http://www.dsv-skischule-hof.de/)



Bauunternehmung  
Baumaschinenvermietung u. Immobilienverwaltung

**Jürgen Czarnetzki**  
e. K.



Leimitzer Straße 133  
95028 Hof  
Telefon 09281/41681  
Telefax 09281/478361  
Mobil 0151/15330585

*Ihr Partner am Bau  
für Hoch-Tiefbau, Altbausanierung,  
Planung und Ausführung von  
schlüsselfertigen Bauten*



Fortbildung 2022 am Kitzsteinhorn/Österreich



## Schneeschuhwandern - ein Wintertraum

Es ist wohl die älteste Art der Fortbewegung in der winterlichen Natur. Den Schneeschuh verdanken wir hungrigen Jägern Nordamerikas, die vor Jahrtausenden weite Strecken durch den tiefen Schnee zurücklegen mussten.

Das Prinzip der Schneeschuhe ist denkbar einfach: Wasserdichte Wanderschuhe werden mit einer breiten Konstruktion versehen, die auf Schnee das Einsinken verringert und besseren Halt gibt. Moderne Schneeschuhe bestehen aus leichten und belastbaren Materialien wie Aluminium oder Kunststoff, die für Stabilität und Sicherheit sorgen.

Das klassische Schneeschuhgehen ist nichts anderes als Wandern im Schnee. Es dauert nur ein paar Meter, bis man sich auf den breiten Sohlen zu Hause fühlt. Schnell stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit und Sicherheit ein. Ein guter Schneeschuh ist nicht einfach nur ein praktisches Laufgerät, sondern in gewisser Weise auch ein Schlüssel zu neuen Welten: Das Querfeldeinwandern über verschneite Felder, fernab geräumter Wege, gespürter Loipen oder überfüllter Pisten bietet dem Schneeschuhwanderer ein Naturerlebnis erster Güte. Das richtige Zusammenspiel von Bein- und Stockarbeit stellt ein ideales Training für den gesamten Körper dar. So verbrennt der Körper beim Schneeschuhgehen in der Stunde etwa 400 Kilokalorien und Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich.

Der Anfänger sollte zunächst unter Anleitung die ersten Schritte machen, um die richtige Gehtechnik zu erlernen. Für Einsteiger lohnt es sich, Schneeschuhe zunächst zu leihen. Die mitgebrachten Stöcke sollten mit etwas breiteren Tellern versehen sein und eventuell längenverstellbar sein.

Da beim Gehen mit Schneeschuhen immer etwas Schnee aufgewirbelt wird, empfiehlt sich neben der sonst üblichen wasserabweisenden, funktionellen Wintersportkleidung auch das Tragen von Gamaschen, damit sich kein Schnee in die Schuhe verirrt.

Unberührte und verschneite Winterlandschaft, lockerer Pulverschnee, Ruhe und Einsamkeit erwarten den Schneeschuhwanderer auf seinen Touren. Gerade für Nichtskifahrer und Individualisten jeden Alters ideal, um auch im Winter draußen in den Genuss der Natur zu kommen. Machen wir mit – packen wir's an!

Informationen gibt es unter: <https://www.dsv-skischule-hof.de/> oder unter bei den in dieser Broschüre angegebenen Ansprechpartnern der DSV-Skischule Hof.



## Die HOF - Loipe .... Skilanglauf in klassischer Technik

Viele Jahre stand das Schneemobil des Hofer Schwimmvereins ungenutzt in einer Halle – die Schneelage reichte nicht aus, um eine Loipe zu spuren. Im Winter 2020/21 hatte es tüchtig geschneit und endlich war es wieder möglich, mit dem Spurgerät eine Loipe zu ziehen. Vielen Hofern machte es große Freude, am westlichen Stadtrand loslaufen zu können und die glitzernde Winterwelt in der HOF-Loipe zu genießen. Sollte es heuer möglich sein, im Gebiet um Pirk wieder Spuren anzulegen, dann bieten wir für Mitglieder auf Anfrage auch Einzeleinweisung in die Technik des klassischen Skilanglaufs an. Skiwandern über verschneite Felder ist gesund und kann sehr viel Freude bereiten.



Unser Schneesport-Abteilungsleiter Michael Degel im Einsatz



Abendstimmung an der HOF-Loipe



**Reparatur aller Marken?**

**Macht mein Meister!**

**KWA Service**  
Autohaus Degel • Wolf-Weil-Straße 6 • 95030 Hof  
Tel.: 09281 / 540 010 • [www.autohaus-degel.de](http://www.autohaus-degel.de)



## Zurück auf den Schnee mit Schontechnik

Es werden laut Statistik in Deutschland jährlich etwa 200.000 Hüftprothesen implantiert und im bundesweiten Durchschnitt wird jährlich 130 von 100.000 Einwohnern ein neues Kniegelenk eingesetzt. Auch vor Wintersportlern machen derartige Eingriffe nicht halt. Was aber tun, wenn man selbst betroffen ist und trotzdem weiterhin gerne Skifahren oder Langlaufen möchte? Grundsätzlich ist Skifahren auch mit Gelenkproblemen und Endoprothesen noch möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. So sollte sich der Skifahrer im Klaren sein, dass die Gefahr eines Sturzes immer vorhanden ist. Doch dieses Risiko lässt sich verringern, indem eine Reihe von Maßnahmen getroffen werden. Wie die Erfahrung zeigt, kann durch eine *individuell angepasste Schontechnik*, durch *Wahl der richtigen Ausrüstung* und durch Beachtung der *Pisten- und Wetterbedingungen* die Freude am „weißen Sport“ weiterhin erhalten bleiben. Auch Skilanglauf kann weiterhin mit Freude ausgeübt werden, wenn auf die richtige Auswahl der Loipen geachtet wird. Extreme Steigungen und Gefälle sollten vermieden werden. Bei Abfahrten ist das Verletzungsrisiko auf Langlaufski wesentlich höher als auf Alpinski. Zur Verbesserung der Standfähigkeit ist ein breiterer Ski empfehlenswert. Ohne Skier würde sich für Gelenkpatienten Nordic-Walking auf flachem, ebenem, weichem Boden, in übersichtlichem Gelände anbieten. Dabei sind gedämpftes, gut stützendes Schuhwerk mit griffiger Sohle sowie ein ökonomischer Laufstil wichtig. Bei besonders guten Schneebedingungen können Wanderungen auf Schneeschuhen durch die weiße Winterwelt zum persönlichen Glück beitragen. Hat der Arzt „grünes Licht“ gegeben, dann kann man als Betroffener unter fachmännischer Anleitung diese Sportarten neu beurteilen und beherrschen lernen. Ein kurzer, individuell angelegter Skikurs z.B. bringt ein hohes Maß an Sicherheit, den Skisport wieder zu betreiben. Ohne Kurs ist das Risiko deutlich höher! Der Skiverband Oberfranken veranstaltete Fortbildungslehrgänge für Vereinskillehrer zum Thema „schonendes Skifahren“. Unsere Skilehrer der DSV-Skischule Hof verfügen mittlerweile über genügend Erfahrung, Wiedereinsteiger kompetent zu betreuen. Nach einer Sportpause, einer Krankheit oder Rehabilitation nach dem Einsatz eines neuen Gelenkes kommt es auf einen schonenden Wiedereinstieg an mit dem Ziel, die Belastung auf Kreislauf und Gelenke den individuellen Anforderungen anzupassen. Altersspezifische und körperliche Einschränkungen oder das Wissen um konditionelle Mängel müssen noch längst nicht den Verzicht auf herrliche Erlebnisse in freier Natur bedeuten. Informationen gibt es bei den in dieser Broschüre angegebenen Ansprechpartnern der DSV-Skischule Hof. Interessenten können sich unter Tel. 09281-92666 informieren.

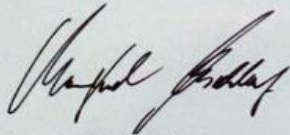


Dem Verein

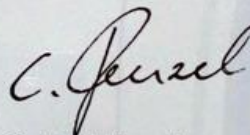
**SV Hof 1911 e.V.**

wird für sein vielfältiges Breitensportangebot  
und seine aktiven Bemühungen, dieses ständig  
zu verbessern und zu erweitern, das Zertifikat  
**BSV-Gesundheitsstützpunkt** verliehen.

München, 3. November 2017



Manfred Baldauf  
Präsident Bayerischer Skiverband e.V.



Christoph Henzel  
Mitglied der Geschäftsleitung der Bayernwerk AG



Bayerischer Skiverband - [www.bsv-ski.de](http://www.bsv-ski.de)

Gesundheitsstützpunkt

**bayernwerk**

Faszination Bewegung mit dem BSV und dem Bayernwerk  
Eine Initiative für aktive Vereine im Breitensport

Unsere Vereine tragen in vielen Fällen das öffentliche Leben in Städten,  
Märkten und Gemeinden. Mit der Aktion BSV-Gesundheitsstützpunkt  
wollen wir sie bei ihrer vorbildlichen Arbeit im Breitensportbereich und  
ihrem Engagement für ein besseres Miteinander unterstützen.

# Schwimmverein Hof 1911 e.V.

## Der Verein der vielen Möglichkeiten



GESCHÄFTSSTELLE Öffnungszeiten siehe [www.sv-hof.de](http://www.sv-hof.de)

Abteilung	Abteilungsleiter	Info-Telefon
SCHWIMMEN	Monique Weidlich	09281 766554
BADMINTON	Philipp Luchsneider	0151-5219210
EIS-/ROLLKUNSTLAUF	Anna Weinberg	0176-81021082
EISHOCKEY	Fabian Fischer	09281/45545 (GS)
EISSTOCKSCHIESSEN	Matthias Zeitler	09281/45545 (GS)
FAUSTBALL	Frank Niederländer	0173-5922882
INLINEHOCKEY	Peter Jakobowitz	0157-31675055
KANU	Markus Hertwig	0170-3588605
RUDERN	Thomas Bormann	0151-20024205
SCHNEESPORT	Michael Degel	0171-2193759
TISCHTENNIS	Ralf Wiggers	09281-795355
WINDSURFEN-SUP	Ernst Schmidt	0175-4405189

Weitere Informationen im Internet unter: [www.sv-hof.de](http://www.sv-hof.de)

Eine Beitrittserklärung findet man unter:  
<https://www.sv-hof.de/index.php/der-verein/mitgliedschaft>



# Dolomiti Superski - Größtes Skikarussell der Welt!

## 12. – 16. März 2023

Lernen Sie die imposante Winterwelt der Dolomiten kennen: das Pustertal - Kronplatz und Helm-Rotwand - Grödnertal, Alta Badia, Corvara, die Marmolada. Die Skitour Sella Ronda führt Sie über 4 Dolomitenpässe rund um den Sellastock.

Die 12 zusammengeschlossenen Skigebiete der Dolomiten bieten winterliches Bergerlebnis vom Feinsten. Ein einziger Skipass ermöglicht Skigenuss auf 1.200 Pistenkilometern; insgesamt 450 Aufstiegsanlagen sorgen für eine reibungslose Beförderung.

**Programm:** 2 Tage Kronplatz  
1 Tag Corvara mit Anschluss ins Grödnertal – Sella Ronda, Arabba/Marmolada  
1 Tag La Villa – Lagazoi oder Cortina d'Ampezzo

**Unterkunft:** Im \*\*\*Historic Hotel „Anewandter“ in Uttenheim/Tauferer Tal in der Ferienregion Kronplatz. Die modernen Zimmer im alpinen Stil verfügen über Bad/WC oder DU/WC, Fön, Bademantel, Flat-TV mit SAT-Empfang, Safe, Minibar, kostenloses WLAN, Telefon und größtenteils einen Balkon. Nach einem schönen Urlaubstag finden Sie Entspannung und Vitalität in der großzügigen Wellness-Anlage mit finnischer Sauna, alpenländischer Kräutersauna, Nebelgrotte, römisches Dampfbad, Fitnessraum, Kneippbecken, Whirlpool, Massageduschen sowie ein Ruheraum zum Entspannen runden das Wellnessangebot ab. Alle Hotelgäste haben freien Eintritt in die Badewelt „Cascade“ in Sand i. Taufers.

Der Skibus zum Kronplatz hält direkt vor dem Hotel und ist im Skipass enthalten. Auch der öffentliche Bus oder Zug sind kostenlos.

**Abfahrt:** Sonntag, 12.03.23 um 5:45 Uhr ab Feilitzsch/Bühlstr. 23  
6:00 Uhr ab Hof/Freiheitshalle  
7:00 Uhr ab Bayreuth/Albrecht-Dürer-Parkplatz  
Brotzeit unterwegs – Ankunft in Uttenheim am Nachmittag.

**Rückfahrt:** Donnerstag, 16.03.23 um ca. 15:00 Uhr ab Skigebiet, Rückkehr ca. 22:00 Uhr in Bayreuth, 23:00 Uhr in Hof.

**Leistungen:** Fahrt mit modernem Reisebus einschl. 4 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 5-Gänge-Menü mit knackigem, saisonalen Salatbuffet im Historic Hotel „Anewandter“ in Uttenheim, Benützung der Wellnessanlage und freiem Eintritt in die Badewelt „Cascade“, Brotzeit bei Anreise, 4-Tages-Skipass Super-Dolomiti und Zubringer zum Skigebiet

im Dreibettzimmer	pro Person	€	797,--
im Doppelzimmer	pro Person	€	819,--
im Einzelzimmer		€	908,--

Nachlass auf den Skipass für Junioren (geboren nach dem 26.11.2006) 4 Tage € 82,--, Senioren (geb. vor dem 26.11.57) 4 Tage € 28,--, Schwerbeschädigte ab 51 % € 54,--. Für alle ermäßigten Skipässe ist ein Ausweis erforderlich!

**Anmeldung:** Erbeten bis 16.01.2023 an: Klaus Michael, Buhlstrasse 23, 95183 Feilitzsch  
E-Mail: [klaus.michael.45@gmail.com](mailto:klaus.michael.45@gmail.com) - Telefon: 09281-42740 oder 0171 3340955

**SPORT  
FRANK**

**WIR  
LIEBEN  
DEINEN  
SPORT**

**100**  
JAHRE

**IST DIR KALT?  
WIR HABEN ALLES  
FÜR DEN WINTER.**



**HEAD**

**STOCKLIB**  
THE SWISS SKI

**ATOMIC**

**LANGE**



**TECNICA**

**MADSHUS**

**DEINE SPORTELEBNISWELT**

Lorenzstraße 22 in Hof // [www.sport-frank.de](http://www.sport-frank.de)



The advertisement features a modern bathroom setting. A white Bosch water heater is mounted on a light-colored wall above a white freestanding bathtub. To the left of the tub, a small wooden stool holds a stack of white towels and several white bottles. The overall aesthetic is clean and minimalist.

**Ebert**

*Bad & Design  
aus Meisterhand*

▪ INH. MICHAEL SCHMIDT ▪

[www.ebert-hof.de](http://www.ebert-hof.de)

An alles gedacht:  
Heizwärme, warmes  
Wasser und **perfekte  
Installation**

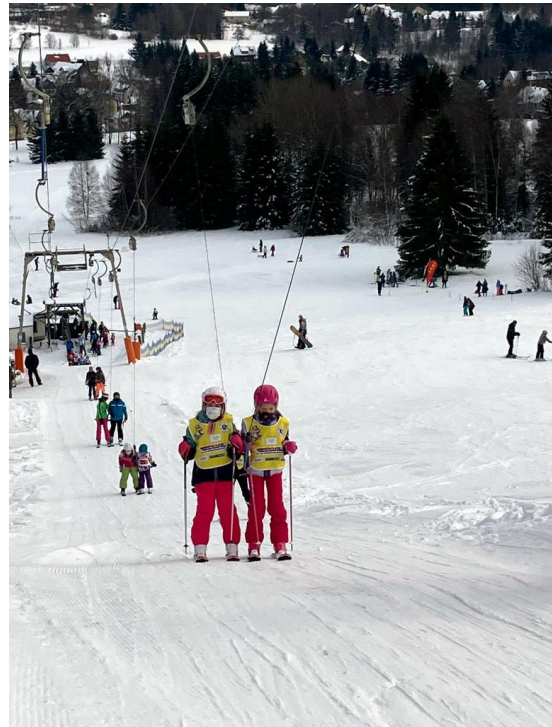
Marienstraße 62 - 64 · 95028 Hof/Saale · Tel: 09281 72 51 0 · [info@ebert-hof.de](mailto:info@ebert-hof.de)

## Fotorückblick 2021/22















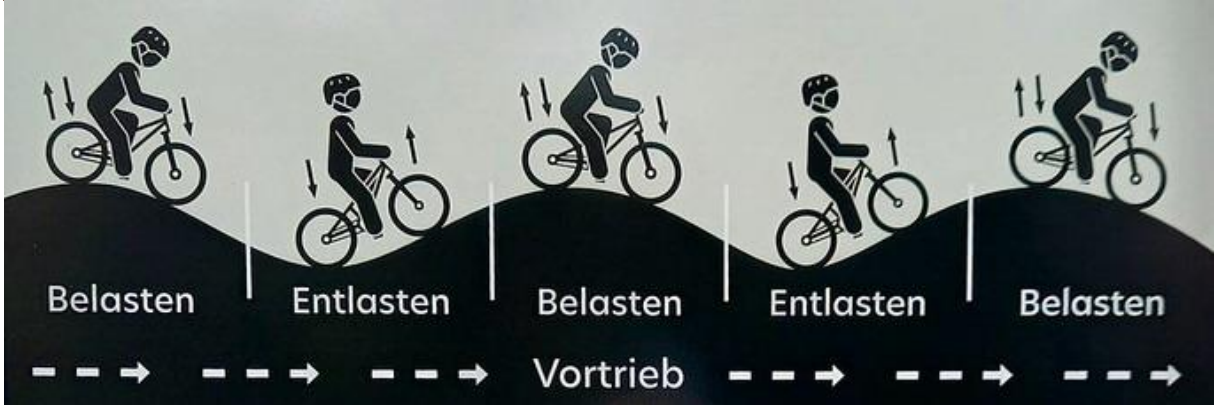












Wir wünschen viel Spaß und Freude bei Ihren Aktivitäten mit der [DSV-Skischule Hof](#).