



im SV Hof 1911 e.V.



Saison 2023/24



Skikurse

Snowboardkurse

Skireisen

Schneeschuhwandern

Fitness Gymnastik

Walking

Nordic Walking

Inline Skating



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



RITTER
WWW.RITTER-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 2024	Seite 21
Fotorückblick 2023	Seite 24

Impressum

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

V.i.S.d.P.: Reinhard Lang (Redaktion/Texte/Fotos) – Hans-Georg Frank (Werbung)



ENERGIETANKS AUFLADEN?

Geht perfekt in unserer Wellness-Oase im
Herzen von Hof – jetzt entdecken!

HofSauna · Oberer Anger 4 · 95028 Hof · www.hofbad.de

Anmeldung zu den Ski- und Snowboardkursen 2024

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:

www.ski-und-snowboardkurse.sv-hof.de

oder mit Hilfe des folgenden QR-Codes:



Kursabschluß 2023 in Neubau/Fichtelgebirge

Liebe Schneesportler, liebe Kinder und liebe Eltern!

Die DSV-Skischule im Schwimmverein Hof 1911 e.V. kann zufrieden auf eine erfolgreiche Sommersaison 2023 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 zum 22. Mal einen „Inlinenkurs für Ferienkinder“. An drei 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. Herzlicher Dank an alle jungen Teilnehmer und an das engagierte Inlineteam.



Von Oktober 2023 bis März 2024 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.

Kommenden Winter bietet unsere DSV-Skischule wieder ihre traditionellen Ski- und Snowboardkurse an. Sie sind ab Mitte Januar 2024 – 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 25. – 29. Februar 2024 ist eine Skireise in die Winterwelt der Dolomiten geplant. Informationen finden Sie in der entsprechenden Rubrik unserer Webseite.

Bei Ausbildungslehrgängen bzw. Pflichtfortbildungen wurden unsere Skilehrkräfte mit den neuesten Entwicklungen der Skitechnik und -methodik vertraut gemacht. Die Teilnahme sichert unserer Skischule die jährliche Weiterlizenzierung als offizielle DSV-Skischule. Mit Schreiben vom Juli 2023 ist die DSV Skischule im SV Hof 1911 e.V. vom Deutschen Skiverband bis Juli 2024 wieder neu lizenziert und als DSV-Skischule ausgezeichnet, die die hohen Qualitätsanforderungen des Deutschen Skiverbandes erfüllt. Zudem ist unser Verein ein „Gesundheitsstützpunkt des Bayerischen Skiverbandes“.

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 im SV Hof 1911 e.V.

Liebe Ski- und Snowboardfahrer,



auch im vergangenen Jahr konnten wir unsere Kurse nicht wie gewollt am zweiten Wochenende starten, wir mussten den Kursstart um eine Woche nach hinten schieben. Dies ist für die Kursteilnehmer, die Eltern und für unsere Lehrkräfte ein Kraftakt gewesen. Leider aber können wir nicht einfach ein Datum festlegen, wir müssen nunmal warten bis der Schnee kommt.

Nach diesen Anlaufschwierigkeiten hatten wir wieder zwei grandiose Wochenenden. Das bedarf einer guten Portion Glück, aber irgendwie steht das Glück uns Jahr für Jahr zur Seite. Vielen Dank dem SC Neubau für eine hervorragende Zusammenarbeit. Herr Schrader leistet wirklich den besten Job im ganzen Fichtelgebirge, wenn es um die Pistenpräparation geht.

Die häufig stattfindende Diskussion, dass es in Zukunft keinen Schnee mehr geben wird, teile ich nicht. Im vergangenen Jahr bekam ich noch Ende Mai Hotelangebote, die Skibedingungen waren perfekt. Vielleicht verschieben sich die Winter-Wonderland-Tage einfach nach hinten?! In die Zukunft schauen kann keiner, in die Gegenwart aber schon. Und in dieser finde ich es wichtig, unseren Kindern die Erfahrungen, Freude und Leidenschaft des Skisports weiterzugeben.

Bald geht es wieder los! Wir warten bereits sehnsüchtig auf einen wiederholt tollen Winter mit verschneiter Landschaft und vielen Sonnentagen. Die Schneesportkurse starten am 13. und 14.01.2024. Der Kursort wird allen Teilnehmern ein paar Tage vor Kursbeginn mitgeteilt.

Wir haben unsere Online-Anmeldung weiter optimiert. Die Anmeldung zu unseren Kursen kann ab sofort unter <http://www.ski-und-snowboardkurse.sv-hof.de/> erfolgen. Alle weiteren Informationen über unsere Kurse und unsere anderen Aktivitäten und Angebote finden Sie wie gewohnt auf unserer Webpage <http://www.dsv-skischule-hof.de/>.

Falls Sie Fragen zur Anmeldung haben, können Sie mich jederzeit unter angegebenen Kontaktdaten erreichen. Drücken Sie uns die Daumen, dass wir ausreichend Schnee im kommenden Januar erhalten. Wir freuen uns auf eine weitere tolle Skikurssaison.

Herzlichst
Euer
Hans-Georg Frank
Organisationsleitung DSV Skischule

***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***

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 Walking Schneeschuhwandern	Reinhard Lang Skischulleiter	09281-92666	<u>an@reinhard-lang.de</u>
Ski- und Snowboardkurse Ausbildung Snowboard	Hans-Georg Frank Organisationsleiter	0160 - 6992761	<u>hg.frank@sv-hof.de</u>
Nordic-Walking Schneeschuhwandern	Günter Lang	09281-64249	<u>guenterlang1@t-online.de</u>
Inlinekurse	Michael Dreß	0176-24267038	<u>kontakt@michael-dress.de</u>
Skireisen	Klaus Michael	09281-42740	<u>klaus.michael.45@gmail.com</u>

**NATIONAL UND
INTERNATIONAL
WIR MACHEN ES
MÖGLICH**

Hermann Ritter GmbH & Co. KG
Fichtelgebirgsstraße 14
95183 Feilitzsch-Zedtwitz
Telefon (0 92 81) 7 30 88-0

www.ritter-spedition.de

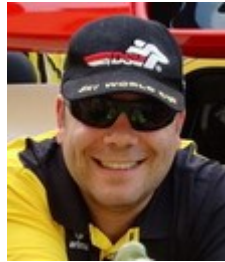


Ritter
SPEDITION & LOGISTIK

Team der DSV-Skischule Hof in Kooperation mit der Skischule im ZV Feilitzsch



Degel, Michael (H)
DSV-Instruktor alpin
Abt.leiter Schneesport



Dreß, Christian (H)
Aw DSV-Grundstufe alpin
BSV-Inlineguide



Dreß, Gerhard (H)
DSV-Instruktor alpin
BSV-Inlineguide



Dreß, Michael (H)
DSV-Grundstufe alpin
BSV-Inlineguide



Frank, Hans-Georg (H)
DSV-Instruktor SB
Inlinelehrer
Organisationsleiter (H)



Haala, Maximilian (H)
DSV-Grundstufe alpin



Hofmann, Sven (H)
DSV-Instruktor SB



Julian Krippendorf (F)
DSV-Grundstufe alpin



Kubelka, Matthias (H)
DSV-Grundstufe SB
DSV-Inline-Instruktor



Lang, Andreas (H)
DSV-Grundstufe alpin



Lang, Christian Dr. (H)
DSV-Grundstufe alpin



Lang, Günter (H)
DSV-Instruktor alpin
DSV-NW-Instruktor



Lang, Reinhard (H)
DSV-Skilehrer alpin
DSV-Inline-Instruktor
DSV-Skischulleiter (H)



Michael, Janine (F)
DSV-Grundstufe alpin



Michael, Klaus (F)
DSV-Instruktor alpin
Skischulleiter (F)



Michael, Pamela (F)
DSV-Grundstufe alpin



Ortmann, Lara (F)
DSV-Grundstufe alpin



Schmidt, Michael (H)
DSV-Instruktor alpin
DSV-NW-Instruktor



Vödisch, Marco (H)
DSV-Grundstufe alpin



Degel, Jakob (H)
DSV-Grundstufe alpin



Knöchel, Gunar (H)
SB-Assistent



Krippendorf, Jürgen (F)
Skilehrerassistent



Narr, Silke (F)
Skilehrerassistentin



Schneider, Simone (H)
Skilehrerassistentin



Schrenk, Kelly (H)
Skilehrerassistentin



**Die richtige
Entscheidung treffen.**

**Morgen
kann
kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Vom Kind, über den Berufseinsteiger bis zum Facharbeiter, vom Studenten bis zum Ingenieur – Vermögensaufbau und die finanzielle Absicherung sind für jeden wichtige Ziele im Leben.

Treffen Sie jetzt die richtige Entscheidung. Wir beraten Sie gerne.



**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: Es ist wieder ein Inlinekurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren im **Sommerferienprogramm 2024 der Stadt Hof** geplant. Die Termine werden im Ferienbuchungsportal der Stadt Hof veröffentlicht. <https://www.hof.de/rathaus-service/kinder-und-jugend/ferien/ferienprogramm>

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: Leitung: Michael Dress (BSV-Inline-Guide, BSV-Übungsleiter) und Team



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. Steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr körperliches Wohlfühl. Das Training kann auch zur Vorbereitung auf den Ski- und Wintersport genutzt werden.

Ort: Hof, Schulstraße 5 / Turnhalle Krötenbruck

Dauer: 9. Oktober 2023 - 18. März 2024

Zeit: jeden Montag von 19.45 - 20.45 Uhr (nicht in den Ferien und an Feiertagen)

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>1. Rücksichtnahme auf die anderen Skifahrer und Snowboarder Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.</p>	<p>6. Anhalten 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>2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise 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>7. Aufstieg und Abstieg Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.</p>
<p>3. Wahl der Fahrspur Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.</p>	<p>8. Beachten der Zeichen Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.</p>
<p>4. Überholen 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>9. Hilfeleistung Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.</p>
<p>5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren 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>10. Ausweispflicht 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:** 8. April 2024 – 9. September 2024
- Zeit:** Montag, 19.00 - 20.00 Uhr (nicht an Feiertagen)
- 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/



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 durch die winterliche 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: 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

FROHES FEST

UND EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR!



Autohaus Degel GmbH & Co. KG | Wolf-Weil-Str. 6 | 95030 Hof/Saale
Tel. 09281/54001-0 | www.autohaus-degel.de
Facebook: <https://www.facebook.com/DegelMichael/>

Zurück auf den Schnee mit Schontechnik

Es werden laut Statistik in Deutschland jährlich etwa 200.000 Hüftprothesen und 165.000 künstliche Kniegelenke implantiert. 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 Vereinskilehrer 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.

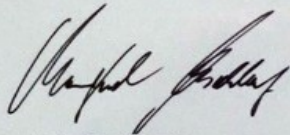


Dem Verein

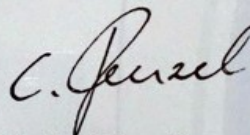
SV Hof 1911 e.V.

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



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

Abteilung	Abteilungsleiter	Info-Telefon
SCHWIMMEN	Monique Weidlich	0172-7218831
BADMINTON	Philipp Luchsneider	0151-5219210
EIS-/ROLLKUNSTLAUF	Anna Weinberg	0176-81021082
EISHOCKEY	Fabian Fischer	09281/54359
EISSTOCKSCHIESSEN	Matthias Zeitler	09281/45545 (GS)
FAUSTBALL	Frank Niederländer	0173-5922882
INLINEHOCKEY	Waldemar Fischer	0162-4453093
KANU	Markus Hertwig	09281-610252
RUDERN	Thomas Bormann	09286-800745
SCHNEESPORT	Michael Degel	0171-2193759
SKATING/ BMX	Johannes Gabarek	0160-98408403
TISCHTENNIS	Ralf Wiggers	09281-795355
WINDSURFEN-SUP	Ernst Schmidt	09292-1744

Weitere Informationen im Internet unter: www.sv-hof.de

Eine Beitrittserklärung findet man unter:

<https://www.schwimmverein-hof.de/index.php/der-verein/mitgliedschaft-2>



Dolomiti Superski - Größtes Skikarussell der Welt!

25. – 29. Februar 2024

Lernen Sie die imposante Winterwelt der Dolomiten kennen: das Pustertal - Kronplatz - 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 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, 25.02.2024 um 5:45 Uhr ab Feilitzsch/Lindigstraße 9
6:00 Uhr ab Hof/Freiheitshalle
7:00 Uhr ab Bayreuth/Albrecht-Dürer-Parkplatz
Brotzeit unterwegs – Ankunft in Uttenheim am Nachmittag.

Rückfahrt: Donnerstag, 29.02.2024 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	€	849,--
im Doppelzimmer	pro Person	€	872,--
im Einzelzimmer		€	961,--

Nachlass auf den Skipass für Junioren (geboren nach dem 01.01.08) 4 Tage € 88,--, Senioren (geb. vor dem 01.01.59) 4 Tage € 29,--, Schwerbeschädigte ab 51 % € 58,--. Für alle ermäßigten Skipässe ist ein Ausweis erforderlich!

Anmeldung: Erbeten bis 10.01.2024 an: Klaus Michael, Bülhstrasse 23, 95183 Feilitzsch
E-Mail: 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

STOCKLI
THE SWISS SKI

ATOMIC

LANGE



TECNICA

MADSHUS

DEINE SPORTELEBNISWELT

Lorenzstraße 22 in Hof // www.sport-frank.de

Ebert

*Bad & Design
aus Meisterhand*

▪ INH. MICHAEL SCHMIDT ▪

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

Fotorückblick 2023



Fitnessgymnastik 2022/23



Am Hofer Weihnachtsmarkt 2022 mit gesponsorten Herpich's Bratwürsten



Ein gerader Rücken kann entzücken ... Krötenbrucker Turnhalle



Auf dem Zauberteppich mit Simone und Pamela



Pflugwurm mit Julian



Skispaß mit Günter



Boarderkids mit Kucksen



Skilift Neubau



Früh übt sich ... mit Gunar



Andy und seine Rasselbande



Flott geht' s den Berg runter ...



Wo ist die nächste Stange?



Die ersehnten Urkunden und Medaillen



Erwachsenenkurs mit Skilehrer Reini



Morgenstimmung in Neubau am Ochsenkopf



Auf schnellen Rollen im Hofer Eisteichstadion



Inlinekids mit Instruktor Gerhard



Konzentration beim Hindernislauf



Mit Geschick über die Rumpel



Die Ferienkinder mit ihren Inlinelehrern



So schnell vergeht die Zeit ...



Volksfestumzug 2023

Wir wünschen viel Spaß und Freude bei Ihren Aktivitäten mit der DSV-Skischule Hof.