



# SpVgg Lagerlechfeld-Graben e.V

## Abteilung Ski&Berg

### Jahresprogramm 2020

Januar	
07.01.2020	Skigymnastik (jeden Dienstag; Beginn 20 Uhr)
11.01.2020	Ski- und Snowboardkurs (Seefeld)
18.01.2020	Ski- und Snowboardkurs (Seefeld)
25.01.2020	Ski- und Snowboardkurs (Seefeld)
01.02.2020	Ski- und Snowboardkurs (Seefeld)
Februar	
11.02.2020	Abendliche Winterwanderung bei Vollmond
März	
08.03 oder 15.03.2020	Schneeschuhwanderung. Ort wird kurzfristig festgelegt
31.03.2020	Letzte Skigymnastik in der Halle
April	
07.04.2020	Training im Freien (jeden Dienstag; Beginn: 19 Uhr)
12.04.2020	Start in die Wandersaison: Rundwanderung von Wes-sobrunn nach Paterzell
Mai	
10.05.2020	Großer Aufacker/Gschwandkopf bei Oberammergau
21.05.2020	Vatertagsausflug
24.05.2020	Stadtlauf Augsburg
Juni	
14.06.2020	Kolbensattel - Schleifmühlrunde
19. oder 20.06.2020	Sonnwendfeier
Juli	
05.07.2020	Landkreislauf in Zusmarshausen
07.07.2020	Gemeinsames Radfahren
19.07.2020	Runde unterm Hochwanner bei Leutasch
August	
08.2020	Wanderung (Termin abhängig von Urlaubsplanung)
September	
13.09.2020	Wanderung
02.10.2020 – 05.10.2020	Wanderwochenende in Südtirol

Oktober	
02.10.2020 – 05.10.2020	Wanderwochenende in Südtirol
06.10.2020	Erste Skigymnastik in der Halle (Beginn 20 Uhr)
19.10.2020	Abschlusswanderung
November	
08.11.2020	Anmeldung zu den Ski- und Snowboardkursen
13.11.2020	Jahresabschlussessen
28.11.2020 / 29.11.2020	Skilehrerweiterbildung
Dezember	
06.12.2020	Gräbinger Advent
08.12.2020	Nikolausfeier

Ansprechpartner	Name	Telefonnummer
Abteilungsleiter	Albert Tumler	0163 8146718
Ski	Johannes Kobold Petra Scharf	08232 / 78526 08232 / 905698
Wandern	Albert Tumler	0163 8146718
Radfahren	Hans-Rolf Resch	08232 / 1327
Laufen	Karsten Otto	0151 59914499
Fitnessgymnastik	Heinz Hartwig	0162 2559245

#### Wandern

Allgemeines zu den Wanderungen / Ausflügen  
Bitte aktuelle Aushänge im Sportheim und E-Mail beachten

Abfahrtszeit siehe Aushang und E-Mail

Fahrgemeinschaften werden bei der Abfahrt gebildet

Bei trockenem Wetter ist eine Brotzeit im Freien geplant

#### Fitnessgymnastik

Spiele – Gymnastik – Ausdauertraining – Krafttraining – Spaß am Sport

#### Training im Freien

Kleinere Radtouren und Lauftraining.

Viel Spaß wünscht euch euer  
Albert Tumler

[www.skiundberg.de](http://www.skiundberg.de)