

Samstag, 8. März 2025

Tagesschifahrt zum Hochkar

8 moderne Liftanlagen
20 Kilometer Pisten und
ein wunderschönes Panorama

VORBESPRECHUNG:

Mittwoch, 5. März 2025,
beim Fitnesstraining

Der Tages-
Schipass ist für
die Mitglieder des
Fitnesstrainings
kostenlos.



Sonntag, 27. April 2025

Wir starten in die Radsaison

Je nach Trainingszustand radeln wir 50 bis 60 Kilometer
auf Nebenstraßen oder Radwegen und stärken uns
in einer gemütlichen „Labestation“

VORBESPRECHUNG:

Mittwoch, 23. April 2025,
beim Fitnesstraining

HELM-
PFLICHT!



SPARKASSE
Niederösterreich Mitte West

Druckhaus

Sch!ner

3151 St. Pölten
Ochsenburger Str. 2
Tel. 02742 32181
office@schiner.at

www.schiner.at

fit

durchs ganze Jahr



mit der
Schi-Sektion
ESV St. Pölten

Wir möchten **dich auf unsere Aktivitäten**, die du diesem
Programm entnehmen kannst, **aufmerksam machen!**

Infos: Walter Krendl ☎ 0680 / 203 13 16
Erich Jakubec ☎ 0677 / 612 31 820

www.esv-stpoelten.at

st. pölten

Unser Angebots-HIT:
Bleibe fit mit uns!

fit

Fitnessstraining für Frauen und Männer

Um leistungsfähig und belastbar im Alltag zu sein, wird der ganze Körper – unabhängig von Alter und Kondition – trainiert, um eine Steigerung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zu erreichen.

Dafür setzen wir z.B. Therabänder, Balance-Boards, Hanteln, Gymnastikbälle etc. ein.

Das Fitnessstraining findet **jeden Mittwoch** im Turnsaal der Theodor-Körner Hauptschule St. Pölten, unterer Eingang Ausstellungsstraße, statt.

Das Programm wird in zwei zeitlichen Gruppen angeboten:

17.00 – 18.15 Uhr Leitung: Gerhard Lehar

18.45 – 20.00 Uhr Leitung: Winfried Brunnsteiner
Erich Jakubec

Im ersten Teil jeder Gruppe wärmen wir gezielt auf, darauf folgt das eigentliche Fitnessstraining, begleitet von entsprechender Musik.

**JAHRES-
BEITRAG
€ 30,-**



6. Oktober 2024 Herbstwanderung zur Bergrettungshütte Österleinbrunn

„Tag der offenen Tür der Bergrettung“

TREFFPUNKT: Park & Ride in der Mariazeller Straße um
9.00 Uhr (Fahrgemeinschaften bilden)

VORBESPRECHUNG: Mittwoch, 2. Oktober 2024,
beim Fitnessstraining

ANFAHRT: mit dem PKW über Türnitz in die
Weidenaurotte zum Haupttretzhof

AUFSTIEG: vom Haupttretzhof (3,5 km | 1.45 Std | 504 hm)



Samstag, 7. Dezember 2024 Ski-Opening 2025

ZIEL: Hinterstoder

Bahnfahrer: Gemeinsame Bahnfahrt nach Hinterstoder

Autofahrer: Treffpunkt Talstation

Leitung: Wolfgang Geizenauer

VORBESPRECHUNG UND ANMELDUNGEN:

am Mittwoch beim Fitnessstraining

Mittwoch, 11. Dezember 2024 Weihnachtsfeier 2024

für die Teilnehmer/innen unseres Fitnessstrainings

„Statt am Mittwoch trainieren,
einmal feiern im Fasslboden?“



Wir wünschen allen unseren
Mitgliedern und Freunden der Sektion ein
frohes Weihnachtsfest sowie ein gutes neues Jahr 2025!

Sonntag, 26. Jänner 2025 Schi- oder Winterwandern im Alpenvorland

TREFFPUNKT: Park & Ride in der Mariazeller Straße um
9.00 Uhr (Fahrgemeinschaften möglich)

Tourenwahl und Aufstieg je nach Schneelage
und Wetterbedingungen

VORBESPRECHUNG:

Mittwoch, 22. Jänner 2025, beim Fitnessstraining

