

Sportclub ALSTOM

Aktivitäten der Sektionen und Kontaktpersonen

Präsident und Ansprechperson für Ideen und Anregungen:

Edoardo Orlando, Tel. (056 46)6 62 05, E-Mail: edoardo.orlando@power.alstom.com

Sektion allgemeine Fitness / Fitness über Mittag

Das Fitnesscenter Baden bietet Spezialstunden an:

Vor der Arbeit

Jeden Dienstag und Freitag geöffnet ab 06.45 Uhr für Fitness und Spinning
Jeden Morgen von 09.00 bis 11.00 Uhr mit Betreuung des Kinderparadieses

Über Mittag

Täglich von 12.00 bis 13.00 Uhr Fitness / Aerobic / Spinning oder Natural-Fitness

Am Abend

Geöffnet bis 22.00 Uhr mit grossem Kursangebot

Kontakt

Fitnesscenter Baden, Armin Vock, Tel. 056 221 13 73, Mellingerstrasse 40
(Neu: Ab 27. September 2003 im PTT-Gebäude am Bahnhofplatz!)

ALSTOM-Mitarbeitende erhalten bis CHF 150.00 Reduktion auf Mitgliedschaften für Fitness, Aerobic, oder Spinning! (bitte Mitarbeiterausweis vorweisen)
Dies zusätzlich zu der Krankenkassenentschädigung von CHF 200.00 bis 600.00 pro Jahr.

Mehr Infos unter "www.fitnesscenterbaden.ch"

Sektion Tischtennis

Teams

Diverse Herren Teams*

*Diese Teams nehmen an Turnieren und Meisterschaften teil.

Training

Mittwoch und Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr in der Turnhalle Tannegg in Baden

Kontakt

Milan Weiller, Tel. (056 20)5 33 68, E-Mail: milan.weiller@power.alstom.com

Sektion Tennis

Spielzeiten Winter

Mittwoch und Freitag, 18.00 bis 22.00 Uhr Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr

Spielzeiten Sommer

Montag und Donnerstag, 18.00 bis 22.00 Uhr Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Tenniszentrum "im Wase", Birrhard

Im Winter jeweils 1 Hallenplatz

Im Sommer jeweils 1 Hallenplatz und 1 Aussenplatz

Die Plätze müssen jeweils eine Woche im Voraus reserviert werden

Turniere und Meisterschaften

Mit der 1. Mannschaft nehmen wir an der Zürcher Firmenmeisterschaft teil.

Die Liga lautet: Herren C

Pro Jahr führen wir ca. zwei Club interne Turniere durch

Kontakt

Ulrich Krasselt, Tel. (056 20)5 55 67, E-Mail: ulrich.krasselt@power.alstom.com

Sektion Basketball

Teams

Damen* / Herren* / Plausch / Juniorinnen* und Junioren* / Minitteams

*Diese Teams nehmen an Turnieren und Meisterschaften teil.

Training

Damen Team

Wann

Mittwoch

20.00 bis 22.00 Uhr

Wo

Sporthalle Höchi,

Dättwil

Plauschteam

Dienstag

20.00 bis 22.00 Uhr

Kantonsschule,

Baden

Herren Team

Mittwoch

20.00 bis 22.00 Uhr

BBB Baden,

bei Hotel Linde

Kontakt

Edoardo Orlando, Tel. (056 46)6 62 05, E-Mail: edoardo.orlando@power.alstom.com

Mehr Infos unter "www.badenbasket.ch"



Damen Team



Herren Team

Sektion Berg & Ski

Aktivitäten

Wöchentliche Lauftrainings / Wanderungen / Skitouren / Bergkurse / Rettungskurse

S O M M E R P R O G R A M M 2 0 0 3

Aktivitäten	Hinw	Tag / Datum / Zeit	Ort / Besammlung
Leichte Skitour mit Gerold Jeker	S	Sa. 3. Mai 8-ung neues Datum	Nach telefonischer Vereinbarung
SFS-Rettungskurs	S	Mi. 28. Mai	Anmeldeschluss 15. Mai
SFS-Kletterkurs	S	10. + 11. Juni	Anmeldeschluss 15. Mai
Jura-Wanderung	S	So. 15. Juni	Sep. Einladung an alle, Gerold Jeker
SFS-Eiskurs	S	24. + 25. Juni	Anmeldeschluss 15. Mai
SFS-Bergtour 4000er Region Saas-Fee, Weissmies, Allalinhorn	S	11. - 13. Juli oder 23. - 25. August	
Rugge-Wanderung	S	So. 27. Juli	Sep. Einladung an alle, Heidi Baumgartner
Bergwanderung	S	So. 31. August	Sep. Einladung an alle, Gerold Jeker
Herbstwanderung mit Hock „Jubiläum“		Sa. 1. November	Sep. Einladung an alle, Stefan Staudenmann
SFS-Lawinenkurs Theorieabende		Di. 18. + 25. Nov.	Winterthur

Wanderungen der ZAW		wöchentlich	zuercher-wanderwege.ch
----------------------------	--	-------------	--

Kontakt

Heidi Baumgartner, Tel. (056 20)5 63 68, E-Mail: heidi.baumgartner@power.alstom.com



Aufstieg zum Weissmies



Auf dem Weg zum Weissmies-Gipfel

Sektion Fussball

Trainings im Sommer

Wer	Wann	Wo
Herren 1 Team*	Dienstag / Donnerstag	19.00 bis 20.30 Uhr Sportplatz Steiacher, Birr
Senioren* / Veteranen*	Mittwoch	19.00 bis 20.30 Uhr Sportplatz Steiacher, Birr
Oldies*/ Plausch	Mittwoch	17.00 bis 19.00 Uhr Sportplatz Steiacher, Birr

*Diese Teams nehmen an Turnieren und Meisterschaften teil

Kontakt

Markus Obrist, Tel. (062 737)36 40, E-Mail: markus.obrist@tde.alstom.com

Infos zu den Resultaten und Tabellen und zum Zürcher Firmensportverband finden Sie unter "www.firmensport-zh.ch"



Herren 1 Team



Senioren

Sektion Volleyball

Team

Plausch-Herren Team

Training

Montag, 20.15 bis 22.00 Uhr auf dem Schulhausplatz Burghalde, links hinter dem Hotel Linde, Baden

Kontakt

Jan Deutscher, Tel. (056 20)5 93 65, E-Mail: jan.deutscher@power.alstom.com

Sektion Handball

Trainings im Sommer

Team	Wann		Wo
Herren Team*	Freitag	19.00 bis 20.00 Uhr	Sporthalle Aue, Baden
Senioren	Dienstag	18.30 bis 20.30 Uhr	Sportplatz Burghalde, Baden

*Aktivmannschaft, dieses Team nimmt an Turnieren und Meisterschaften teil.

Kontakt

Markus Gisler, Tel. (056 46)6 61 27, E-Mail: markus.m.gisler@power.alstom.com



Herren Team

Sektion Korbball

Team

Herren Team*

*Dieses Team nimmt an Turnieren und Meisterschaften teil.

Training

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle Tannegg in Baden

Kontakt

Hubert Rudolf von Rohr, Tel. (056 20)5 65 70, E-Mail: hubert.rudolf.von.rohr@power.alstom.com



Herren Team

Sektion Solotanz / Bewegung und Spass über Mittag

Das Badener Tanzcentrum bietet folgenden Spezialkurse für ALSTOM Mitarbeitende an:

Über Mittag

Dienstag und Freitag 12.00 bis 13.00 Uhr, 1 Stunde

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen

Ort

Badener Tanzcentrum, Martinsbergstr. 38, 5400 Baden

Garderobe und Dusche vorhanden.

Beschreibung Solotanzkurs "LatinoGroove"

Man tanzt alleine in Formation zur aktuellen Salsa- und Latin-Musik und lernt die typischen Schritte und Bewegungen der Latinos. Beim Warm-up mit dem ausgelassenen Despelote und feurigen Salsarhythmen werden die Koordination und Isolationen geübt (Movimientos). Von den Tänzen Salsa, Merengue, Samba, ChaChaCha und Swingue Baiano lernst Du die Grundschrte und Figuren.

LatinoGroove eignet sich für alle die sich gerne bewegen, unabhängig vom Niveau oder Hintergrund, alle sind willkommen. Die Möglichkeiten des Figurenmaterials wecken die Begeisterung von Einsteigenden als auch die Herausforderung von Leuten mit Vorkenntnissen jeglicher Herkunft. Hauptsache ist Spass und Freude am gemeinsamen Bewegungserlebnis. Let's groove into the move !

Kosten

8 x 60 min Fr. 135.- (inkl. 20% Ermässigung für ALSTOM-Mitarbeitende für diesem Mittagkurs)

Kontakt

Rolf Rüetschi, Power Sector, Gas Turbines, Abt. TGTP, Tel. (056 20)5 21 45

Weitere Infos über Partnertanzkurse am Abend finden Sie unter www.badenertanzcentrum.ch



Let's groove into the move !

Sektion Fitness 50+

Team

Unsere Gruppe hatte ihre Anfänge bereits zu BBC-Zeiten. Sie setzt sich heute aus Mitgliedern beiderlei Geschlechts zusammen, die Freude daran haben, sich einmal pro Woche körperlich und mental durch etwas Schwitzen und anschliessendes Korbballspiel zu entspannen. Bei uns sind neue Teilnehmer oder auch Schnupperer herzlich willkommen – männlich, weiblich oder Ehepaare.

Training

Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr in Baden, Alte Turnhalle Gewerbeschule (direkt über dem Parkhaus) Zufahrt von Mellingerstrasse zum Parkhaus Burghalde (hinter Hotel Linde)

Kontaktpersonen

Marlene Kessler

Abt. TGTM.N, Tel. (056 20)5 31 84 E-Mail: marlene.kessler@power.alstom.com

Arthur Scholz (Federführung)

Abt. TGTM.N, Tel. (056 20)5 65 95 E-Mail: arthur.scholz@power.alstom.com

Aktivitäten

Fitnessprogramm mit Freude an der Bewegung und individueller Leistungssteigerung (mit Motivation ohne Leistungsstress).

Das Programm hat jeweils folgenden Aufbau:

- ◆ Aufwärmen
 - ◆ Konditionsaufbau
 - ◆ Bauch-, Schulter- und Rückenmuskeltraining
 - ◆ Stretching und Entspannung
 - ◆ Korbball als Kreislauf-Kick mit Spass
-