

Sommer Camp

Juli-August 2020

Alpincenter Semmering
Ski Schule Semmering



Passstraße 2a
2680 Semmering
Tel - 0664 4331540
0664 4090042 (Seidl)

WOCHENPROGRAMM

Tagesablauf:

9:00Uhr: Ankunft Semmering, Begrüßungsrunde mit Teamspiel, Sportgeräte ausleihen und anpassen, Vormittagseinheit

10.30Uhr: kurze Pause: (Obst und Saft)

12:00Uhr: Mittagspause Picknick oder Grillen (Speisen werden von uns gestellt)

13:00Uhr: Nachmittagseinheit

15:00Uhr Abfahrt Semmering

Montag: Waldabenteuer

Dienstag: Mountainbike und Slack Line

Mittwoch: Bogenparcour und Survival Games

Donnerstag: Wandern mit Orientierung und Survival

Freitag: MTB Tour

Unser Programm wird an die Witterungsverhältnisse angepasst und am Semmering, Sonnwendstein oder der Umgebung abgehalten. Wir behalten uns vor, dass wir Programmänderungen vornehmen. Eine Begleitung im Bus wird von uns ab 16 Kindern gestellt.

Preise inklusive Verpflegung und Ausrüstungsverleih/ ohne Bus:

1 Tag: 58€ incl. Verpflegung

3 Tage: 148€ incl. Verpflegung

5 Tage: 194€ incl. Verpflegung

MONTAG:

Waldabenteuer:



Erlebnispädagogik - Zip Line - Indian Bridge - Big Swing

Das gemeinsame Erlebnis mit Klettergurt etwas über dem Boden unterwegs zu sein, am Seil zu rutschen oder zu schwingen ist ein besonderes Abenteuer. Die Kinder können gemeinsam Aktionen erfahren und doch den vorgeschriebenen Abstand einhalten!

Baumklettern & Seiltechnik: Baumklettern ist eine anspruchsvolle Sportart, die die körperliche und geistige Ausdauer, Beweglichkeit und Balance auf die Probe stellen kann.

- Die Kinder erhalten eine anspruchsvolle Route, um den speziell ausgerüsteten Baum zu erklimmen. Sie erhalten eine technische Ausbildung, Kenntnisse über Seil und Ausrüstung, einen Gurt und einen Helm, gesichert durch ein Doppelpunktsystem, das von unseren ausgebildeten Führern bedient wird.

Big Swing: Die Idee hinter der Großen Schaukel besteht darin, die Kinderschaukel in einem überdimensionalen Maßstab nachzubilden, so dass die Kinder wie ein Vogel schaukeln können und so eine aufregende und spannende Schaukelfahrt erleben.

- Die Schaukel hängt an zwei hohen Bäumen und ist mit einem Sicherheitsverriegelungssystem in der Mitte verbunden. Die Kinder sind mit einem dreipunktgesicherten Gurt und einem Helm ausgestattet. Die Kinder wechseln sich dann einzeln beim Fahren auf der Großen Schaukel ab.

Zip Line: mehrfach gesichert können die Kinder im Klettergurt über einen Graben gleiten. Dabei werden sie, wenn nötig, von den Trainern/Trainerinnen gebremst.

- Mehrfach gesichert auf statischem Seil führt die Line über einem Graben im Wald.

Indian Bridge: Balancieren über den Boden auf einem Seil, während man zwei Seile zum Halten hat, natürlich gesichert im Gurt.

DIENSTAG:

Mountainbike:



Mountainbike-Training: Geführte Mountainbike-Kurse in unserem eigenen Mountainbike-Park LEOPARK macht nicht einfach nur Spaß, sondern die Kinder haben auch die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten am Rad zu verbessern, und dadurch sicherer im Straßenverkehr und auf Touren unterwegs zu sein.

- In einer sicheren Umgebung mit einem verschiedenen Mountainbike-Parkour können wir von leichten bis zu fortgeschritteneren Strecken variieren, je nach Leistung und Fähigkeiten jedes Kindes.

Bikes und Helme können bei uns ausgeborgt werden! Wer hat, bitte seinen eigenen Helm mitbringen!

In der Mittagspause werden wir unser Essen selbst grillen!

Nachmittag:

Slack-Line:

Gleichgewicht steht im Mittelpunkt fast jeder Aktivität, die wir machen, sei es Gehen, Stehen, Laufen oder Tanzen, doch nur sehr wenige von uns arbeiten tatsächlich daran, es zu verbessern

- Es beginnt einfach mit geführten Spaziergängen auf der Länge der Slackline, der Trainer/ die Trainerin hält die Hand - bis hin zum Gehen auf der gesamten Länge der Slackline allein.

MITTWOCH:

Bogenschießen:



Bogenschießen noch viel mehr als ein lustiges Hobby: Professionelle Bogenschützen benötigen eine beträchtliche Menge an Kraft und Konzentration, was es zu einer idealen Aktivität macht, um eine Person fit und gesund zu bleiben.

- Wir bewegen uns auf unserem Parcours im Wald

Nachmittag:

Survival Games:



Scout Training: Wie bewege ich mich unsichtbar im Wald, Survival Werkzeuge bauen, Essen aus der Natur, Orientierung und Navigation, Biwakbau, Orientierung, Feuer machen, Wasser finden, Spuren lesen

Die Kinder lernen, verschiedenen Situationen in der Natur zu meistern. Es beinhaltet die Orientierung, Feuer machen, ein Biwak zu bauen, Nahrung zu finden und vieles mehr...

DONNERSTAG:

Kompass- Karte & co:

Bei einer Wanderung auf den Sonnwendstein gibt es viele lustige Stationen an denen die Kinder gemeinsam Orientierung spielerisch erlernen und begreifen können. Nebenbei suchen wir essbare Pflanzen und beobachten Tiere.

Mittag: Essen am Lichtensteinhaus oder Picknick am Berg

Nachmittag:

Mountain Cart Downhill

Mountain Cart:



Mountain Carting ist eine großartige Möglichkeit, das Erlebnis der großen Berge auf speziell geformten Waldwegen zu genießen.

- In Mountain Carts erwartet uns eine Fahrt auf einem 3 km langen Weg. Die Gruppen werden von einem unserer Guides geführt, um die sichere Geschwindigkeit der Gruppe zu gewährleisten, außerdem fährt ein Guide am Ende der Gruppe, um Unfälle zu vermeiden. (ab 8 Jahre-Beinlänge, Kleinere fahren mit Scooter)

Wenn noch Zeit ist: Team und Ballspiele im LEOPARK

FREITAG:

MTB Tour:



Angepasst an das Können der Kinder werden wir im Raum Semmering eine Tour machen.

Bitte um Info:

Allergien (Lebensmittel, Pollen, Bienen...

Medikamente, die genommen werden sollen

Einschränkungen

Empfohlen: Zeckenimpfung

Mitbringen:

Sonnenschutz, Trinkflasche, Rucksack (wenn vorhanden)

Regenjacke

Eigener Helm (wenn vorhanden)

Jacke oder Pullover

Semmering kann auch im Sommer kühl sein!

Medikamente, wenn nötig

Immer wenn Zeit ist:

Trail Running



die ursprünglichste Form des Laufens, folgt den Wegen der Natur, abseits von Beton und Stadt die Natur zu genießen, ist beim Trail Running, die schönste Form sich in einer großartigen Landschaft zu bewegen.

Für Zwischendurch gibt es eine schöne Strecke zum Wasserspeicher.

Teamspiele:



- **Lustige Teamspiele**
Diese Aktivitäten können von einer kurzen, problemlösenden Aktivität bis hin zu fortgeschrittenen Spielen reichen, die die Zusammenarbeit zwischen den Teammitgliedern erfordern.

Es ist die Zeit, in der alle Gruppen zusammenkommen und das wirkliche Outdoor-Erlebnis auf eine lustige und kreative Art und Weise genießen.

Immer wenn es wetterbedingt draußen unmöglich ist, z.b. Gewitter:

Tennis und Teamspiele



Tennishalle Semmering

Hier haben wir die Möglichkeit ins Trockene auszuweichen, wenn es wirklich einmal zu unangenehm wird draußen.

Text und Inhalt:

Alpincenter Zauberberg Semmering GmbH, Gasteil 1, 2640 Prigglitz, Tel.: +43 (0)664/43 31 540
ATU: 71481023, FN: 459877s, skischulesemmering@wurm.ski, www.skischulesemmering.at

Reinhard Wurm und Mag. Saskja Seidl

