

# Move & Relax KIDS

# Gruppentrainingsplan I

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00		8:00 – 8:45 ZWERGERL Move & Stretch	8:00 – 8:45 ZWERGERL Move & Stretch				
09:00-10:00		KIDS & TEENS Functional Training	9:30 – 11:00 KIDS & TEENS Pletzer Olympics				Anmeldung zum Sportsprogramm vor dem Kinderclub
10:00-11:00	TEENS Indoorcycling	KIDS & TEENS Survival Skills					TEENS 12 Tiroler
11:00-12:00				KIDS & TEENS Wasserball			KIDS & TEENS Wasserball
12:00-13:00							
13:00-14:00	KIDS & TEENS Wasserball		KIDS & TEENS Balance Pads	12:30 – 16:00 KIDS & TEENS Fahrradtour mit Schwimmpause im Schliersee			KIDS & TEENS Balance Pads
14:00-15:00			KIDS & TEENS Functional training				
15:00-16:00		KIDS & TEENS Ballspiele		Alternativ bei schlechtem Wetter: (13.00 – 14.00) TEENS Indoorcycling	15:00 – 17:00 Fahrtechniktraining „Bike Kids“ ab 5 Jahre (TopOnMountain) Anmeldung mind. 1 Tag vorab – Fahrräder können gegen Aufpreis geliehen werden		

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.

# Move & Relax KIDS

# Gruppentrainingsplan 2

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00		8:00 – 8:45 ZWERGERL Move & Stretch	8:00 – 8:45 ZWERGERL Move & Stretch				
09:00-10:00		KIDS &TEENS Functional Training	9:30 – 11:00 KIDS & TEENS Pletzer Olympics				
10:00-11:00	TEENS Indoorcycling	KIDS & TEENS Survival Skills			TEENS 12 Tiroler		
11:00-12:00				KIDS & TEENS Wasserball			
12:00-13:00				12:30 – 16:00 KIDS & TEENS Fahrradtour mit Schwimmpause im Schliersee			
13:00-14:00	KIDS & TEENS Wasserball		KIDS & TEENS Balance Pads		KIDS & TEENS Balance Pads		
14:00-15:00			KIDS & TEENS Functional Training	<u>Alternativ</u> bei schlechtem Wetter: (13.00 – 14.00) TEENS Indoorcycling			
15:00-16:00		KIDS & TEENS Ballspiele			KIDS & TEENS Wasserball		
16:00-17:00					15:00 – 17:00 Fahrtechniktraining „Bike Kids“ ab 5 Jahre (TopOnMountain) Anmeldung mind. 1 Tag vorab – Fahrräder		

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.

## Wichtige Informationen zum Programm

BITTE melden Sie sich für das Sportprogramm am Sonntag oder so bald wie möglich für die ganze Woche an.  
WO? Im Kinderclub an der Infowand oder am Sonntag von 09:00 bis 10:00 Uhr bei der Anmeldung vor dem Kinder Club.

### ALTERSKLASSEN:

ZWERGEIL: Ab 3 – 6 Jahre  
KIDS: Ab 7 – 11 Jahre  
TEENS: Ab 12 – 15 Jahre

### TREFFPUNKT:

Für alle Aktivitäten finden Sie sich bitte pünktlich vor dem Kinderclub ein.

- **SCHLÜSSEL & SCHMUCK:** Bitte legen Sie Schmuck und Uhren vor Beginn der Aktivität ab und wenn Sie Handys mitbringen müssen, lassen Sie sie bitte auf lautlos und geben Sie sie dem Trainer, damit er sie während der Aktivität sicher und wasserdicht aufbewahrt.
- **Kaugummi:** Bitte kauen Sie keinen Kaugummi, während Sie Sport treiben.
- **HYDRATION:** Bitte bringen Sie zu jeder Sporteinheit ein kohlenstofffreies Getränk in einer Sportflasche mit, auf der Ihr Vor- und Nachname steht.
- **SONNENSCHUTZ:** Für Aktivitäten im Freien bringen Sie bitte eine Kappe mit und tragen Sie vor Beginn der Trainingseinheit Sonnencreme auf.
- **ALLERGIEN:** Wenn Sie allergisch gegen Sonne, Tiere, Gras oder Pollen sind, nehmen Sie bitte Ihre Medikamente vor dem Sport ein und tragen Sie entsprechende Schutzkleidung
- **ALLERGIEN AUF NAHRUNGSMITTEL:** Bei längeren Ausflügen außerhalb des Geländes werden ein kleiner Snack und ein Getränk bereitgestellt.
- **LANGE AUSFLÜGE:** Bitte stellen Sie sicher, dass Sie insbesondere für Rad- oder Wandertouren einen Rucksack dabei haben (damit Sie die Hände frei haben) und eine wasserdichte Jacke und einen wasserdichten Beutel für den Innenraum Ihres Rucksacks für trockene Kleidung (z.B. Mütze, Handschuhe, ein Thermo-Oberteil, ein Ersatz-T-Shirt, eine Hose, Socken, Buff), ein Getränk und einen Snack.
- **HINWEIS:** Wenn Sie Medikamente für Erkrankungen wie Asthma oder Diabetes oder für Bienenstiche benötigen, bringen Sie diese bitte mit und informieren Sie den Trainer vor Beginn des Programms. Z.B. Asthma-Pumpen oder Epilator, Insulinspritzen.

## KINDER PROGRAM

Training	Thema	Dauer	Ort
TEENS Indoorcycling	<p>Ab 12 Jahre Dynamisches und rhythmisches Treten am Radergometer mit motivierender Musik. Indoorcycling trainiert das <b>Herz-Kreislaufsystem</b> und lässt Radlerherzen sprichwörtlich höher schlagen.</p> <p><b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts oder Leggings, T-Shirt oder Weste, saubere Sportschuhe, Socken, ein Handtuch (zum Abholen bei Move Raum), Sportflasche und ein kohlenstofffreies Getränk.</p>	50 min.	Gymnastikraum

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.

<b>KIDS &amp; TEENS Functional Training</b>	Funktionelles Training verbessert mittels komplexer Übungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen, die Bewegungsqualität und beugt Verletzungen vor. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts oder Leggings, T-Shirt oder Weste, saubere Sportschuhe, Socken, ein Handtuch (zum Abholen bei Move Raum), Sportflasche und ein kohlenstoffsaures Getränk.	50 min.	Gymnastikraum
<b>TEENS 12 Tiroler</b>	Entwickelt von Toni Innauer und Patrick Koller werden einfach Übungen ohne Geräte für mehr Beweglichkeit und Kraft absolviert. Bei diesem Training für Jung und Alt wird die Tiroler Tierwelt nachgeahmt, um geschmeidig wie der Alpensalamander und stark wie der Steinbock zu werden. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts oder Leggings, T-Shirt oder Weste, saubere Sportschuhe, Socken, ein Handtuch (zum Abholen bei Move Raum), Sportflasche und ein kohlenstoffsaures Getränk.	50 min	Gymnastikraum
<b>KIDS &amp; TEENS Biketour und Schwimmen im See</b>	Eine lustige Radtour durch die bayerische Landschaft mit Blick auf die Berge während der gesamten Fahrt. Abhängig von den Fähigkeiten der Gruppe schaffen wir es entweder bis zum Schliersee oder zu den Josefsthaler Wasserfall. Für diese Fahrt müssen Sie Ihr Fahrrad am Vortag bei Top on Mountain mieten. Stellen Sie sicher, dass das Fahrrad die richtige Größe für Sie hat und dass Sie einen Helm und ein Fahrradschloss haben. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts und T-Shirt oder Leggings (keine Jeans) und Sportschuhe. IN EINEM RUCKSACK bringen Sie einen warmen Pullover und eine wasserdichte Jacke, Mütze und Handschuhe, ein nicht sprudelndes Getränk und einen Snack mit (ein kleiner Snack wird zum Mitnehmen gegeben).	3.5 Std.	Outdoor Josefsthaler Wasserfälle/ Schliersee
<b>KIDS &amp; TEENS Balance Pad Training</b>	Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts-, und Kräftigungsübungen für zu Hause mit dem Balance Pad. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts oder Leggings, T-Shirt oder Weste, saubere Sportschuhe, Socken, ein Handtuch (zum Abholen bei Move Raum), Sportflasche und ein kohlenstoffsaures Getränk.	50 min	Gymnastikraum
<b>KIDS &amp; TEENS Wasserball</b>	Ein Mannschaftsspiel mit einem leichtgewichtigen Ball im Schwimmbad. Das Hauptziel ist es, den Ball so schnell wie möglich das Becken hinunter zu spielen und die gegnerische Verteidigung zu überlisten und den Ball sicher ins Tor zu bringen, ohne dass der Gegner ihn behindert. Nur für Schwimmer ab 7 Jahren. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Badeanzug, Bademantel oder Handtuch und Flip Flops, Sportflasche und kohlenstoffsaures Getränk	60 min	25m Sportbecken
<b>ZWERGEIL: Move &amp; Stretch</b>	Bewegen und Dehnen zu Musik, Lernen der Grundlagen der Bewegung auf kreative und lustige Weise. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts und T-Shirt, Socken und Sportschuhe, bringen Sie einen Pullover, eine Sportflasche und ein kohlenstoffsaures Getränk mit.	45 min	Kino Raum oder im Wendelsteinpark
<b>KIDS &amp; TEENS Pletzer Olympics</b>	Eine Reihe von körperlichen Team-Herausforderungen in und um die Spielplatzanlagen des Hotels und den Funcourt mit Preisen! <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts und T-Shirt, Socken und Sportschuhe, bringen Sie einen Pullover und eine Sportflasche und ein kohlenstoffsaures Getränk mit.	90 min	Funcourt and Spielanlagen im Wendelsteinpark
<b>KIDS &amp; TEENS Ballspiele</b>	<b>BALL SPORTS:</b> Sportarten könnten Basketball, Fußball, Rounders, Softball, Handball, Netball, Tag Rugby, Cricket, Tennis sein, um nur einige zu nennen. Was wir machen, hängt von der Anzahl der Kinder ab, die wir haben, und von den persönlichen Vorlieben in Sachen Sport. <b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Shorts und T-Shirt, Socken und Sportschuhe, bringen Sie einen Pullover und eine Sportflasche und ein kohlenstoffsaures Getränk mit.	60 min	Schönes Wetter: Funcourt  Schlechtes Wetter: Kino Raum
<b>KIDS &amp; TEENS Survival Skills</b>	Lernen Sie eine Reihe von Überlebensfähigkeiten, die Ihnen helfen, in der Wildnis zu überleben, wie z. B. das Bauen von Unterkünften, Feuermachen, Navigieren und Lernen über Richtungen und den Kompass, Aufmerksamkeit erregen, um Hilfe zu bekommen und Kochen im Freien.	120 min	Bayrischzeller Wald

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.

<p><b>Was Sie anziehen und mitbringen sollten:</b> Alte Kleidung, Wanderhose, Thermo-Oberteil, Pullover, T-Shirt, Handschuhe, Hut/Mütze, wasserdichte Hose, wasserdichte Jacke, Buff, warme Socken, ein Pullover und eine Sportflasche und ein kohlenstofffreies Getränk, Sonnenschutzmittel. (Legen Sie Ersatzkleidung in einen Rucksack in einer wasserdichten Tasche).</p>		
---	--	--

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.