

"Abenteuer & Erlebnis Sommercamp" für Kinder & Jugendliche von 7 – 12 Jahre vom 13. bis 18. August 2018

Wir, das **Gesundheitszentrum Rosental** in Kooperation mit den **Naturfreunden**, laden wieder zum **Abenteuer & Erlebnis Sommercamp** ein! Nach dem Naturfreunde Motto „Abenteuer erleben, Natur entdecken, Umwelt und Gesundheit pflegen“, möchten wir Kindern und Jugendlichen ein abwechslungs- & lehrreiches Programm bieten. Unser Ziel ist, diese im Bereich Sport und Bewegung zu animieren und das Bewusstsein im Bereich der Nachhaltigkeit und Achtsamkeit für Umwelt und Natur zu schulen! Im Vordergrund stehen die Kooperation und das Miteinander im Team, denn „Gemeinsam geht vieles leichter“ ☺



Programminhalt in Theorie & Praxis:

Bewegungsfunktionelles Training für Körper & Geist als Schlüssel zum Erfolg

Diese Körperübungen aus dem sportwissenschaftlichen Bereich und der fernöstlichen Gesundheitslehre erschließen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen! **Wirkungsweise:** Leichteres & schnelleres Lernen / Steigerung der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie Kreativität / Erhöhung der physischen & psychischen Leistungsfähigkeit / Bessere Schlafqualität / Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung...

Erlebnis- Bewegungsparcour: Wir bauen unseren eigenen „Motorikpark“ mit mobilen Seilbauten, Slacklines, Hängelleiter, „Flying Fox“ uvm.! Dieses motorische Bewegungs- und Koordinationstraining fördert Grundeigenschaften wie Balance, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, sowie Ausdauer & positives Sozialverhalten! Besonders geeignet für Teambuilding, denn „Gemeinsam geht vieles leichter“ ☺

Survival - Orientieren und (Über)leben in der Natur: In diesem Bereich beschäftigen wir uns mit dem Bau eines Biwaks aus Naturmaterialien und welche Knoten dazu benötigt werden! Weiters erlernen wir, wie sich ein „Waldläufer“ lautlos und achtsam durch die Natur bewegt & über die „Geheimnisvolle Kraft des Waldes“! Zum Abschluss werden wir eine Nacht im Freien verbringen ☺

Klettern zur Gesundheits- und Entwicklungsförderung Beansprucht den „Vierfüßer“ Mensch in seinem natürlichen Bewegungsablauf – Raumorientierung, Achtsamkeit, Balance, physische sowie psychische Ausdauer und Kraft werden trainiert! **Themenschwerpunkte:** Klettern und gesunde Wirbelsäule - freie Gelenke / Kletterübungen, Bewegungstraining und –spiele für einen gesunden Kinderrücken ☺

Kinder in Balance mit Tao Yoga & Doin Shiatsu: Fernöstliche Körperübungen und Massagetechniken zur Entwicklung und Erhaltung von körperlicher Gesundheit, psychischer Ausgeglichenheit und geistigem Wachstum. **Reflexzonen der Traditionellen Chinesischen Medizin:** Wir fertigen unsere eigene Ohrreflexzonenkarte an, mit den entsprechenden Zonen und Akupressurpunkten zur Selbsthilfe ☺

Ganzheitliche Ernährung mit Kräuter- und Pflanzenkunde: Hier tauchen wir ein in die geheimnisvolle Welt der Kräuter & Pflanzen. Sie sind in der Naturheilkunde unverzichtbar und sprechen als „Lebewesen“ Ihre eigene Sprache! Wir beschäftigen uns näher mit deren Wirkungsweise auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Programmänderungen sind vorbehalten ☺

Organisation & Leitung :

Joachim Jauk

Dipl. Gesundheits- Rehatrainer
Body & Brain Activity Trainer
Tao Yoga & Doin Shiatsu
ÜL Sportklettern / Klettersteig
0676/4729165
www.erlebnis-gesundheit.info

Thomas Jerrey, B.Sc.

Sportwissenschaftler/Sporttherapeut
Trainer & Personal Coach
Ehem. Mitglied des Österreichischen
5-Kampf Nationalteams
0676/83387833
www.jerrey-thomas.at

Gasttrainer:

Team vom LC Weststeiermark - mit „Lauflegende“ Karoline Dohr – Berglaufweltmeisterin & Europameisterin / Mehrfache Staatsmeisterin...

Christina Reiner - Diätologin - Albert Schweitzer Klinik / Dipl. Fitnesstrainerin

Markus Valeskini – Bergretter der Ortsstelle Köflach / Übungsleiter Klettersteig

Naturfreunde Jugend Team Bärnbach & Köflach

Veranstaltungsorte: Sporthalle / Stadtpark Bärnbach & Jufa Rosental

Nähere Infos & Anmeldungen:

Joachim Jauk 0676 / 4729165 oder Thomas Jerrey 0676 / 83387833

Ein großes Dankeschön an all unseren Sponsoren & Unterstützern ☺



STORE
ONLINE
MOBILE



GeneralAgentur
Josef Högl
☎ 0 31 42 / 22 0 12



A-8564 Krottendorf 219
Tel. +43 3143 2241-0
Fax +43 3143 2241-7
eMail office@holz-riegler.at
www.holz-riegler.at



Tel.: 03142 22 291



Alpenbrot Bäckerei Jechart GmbH

Edelschrott 4, 8583 Edelschrott
Tel. & Fax: 03145 294 | 0664 120 98 50
baeckerei@alpenbrot.at | www.alpenbrot.at

