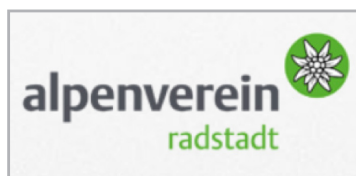


Hari Sihorsch
Training & Shiatsu

Shiatsu – Praxis

Mag. Harald Sihorsch
Dipl. Shiatsu Praktiker
Sportwissenschaftler

www.shiatsu-salzburg.net



Der Salzburger
Kinder- & Jugendsportverein

Hi-Jump



präsentiert sein
Ferien-Sportprogramm



Holidays 2022

VOM

11. – 15. Juli (8.00–17.00 Uhr)

18. – 22. Juli (8.00–17.00 Uhr)

25. – 29. Juli (8.00–17.00 Uhr)

Für Kinder von **7** bis **14** Jahren

im **ULSZ RIF**

ANMELDEKUPON / Anmeldung auch möglich auf Website
<https://hijumpsalzburg.net>

Name des Kindes: Alter Tel:

Adresse: Mail:

1. Woche : 11. – 15. Juli 2022 WORKSHOPWAHL

Vormittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

Nachmittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

2. Woche : 18. – 22. Juli 2022 WORKSHOPWAHL

Vormittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

Nachmittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

3. Woche : 25. – 29. Juli 2022 WORKSHOPWAHL

Vormittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

Nachmittag: 1. Wahl: 2. Wahl:



Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg



**LAND
SALZBURG**



INFOS

- Wir betreuen ihr/e Kind/er von 8.00 - 17.00 Uhr.
- Das Mittagessen (inkl. 1/2l Getränk) ist im Preis inbegriffen.
- Die Kinder wählen ihre Lieblingsworkshops: VM 9.00 - 11.00 Uhr & NM 13.30 - 15.30 Uhr
- Ergänzend zu den Workshops bieten wir an: Slack-Line, Roller-Hockey, Tennis, Klettern, Fußball, Schnitzelgrube, relaxen und mit Freunden Spaß haben.

KOSTEN

- Pro Woche 180.- € / Ermäßigung für Geschwister je Kind 150.- €

Unser Tagesablauf

8.00 - 9.00	Eintreffen im ULSZ-Rif
9.00 - 11.00	Workshops
11.00 - 12.00	Freizeit
12.00 - 12.30	Mittagessen im Campus Restaurant Rif
12.30 - 13.30	Freizeit
13.30 - 15.30	Workshops
15.30 - 17.00	Freizeit



Unsere Philosophie ♥

Für uns steht die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen im Zentrum. Freudvolle Bewegungserfahrungen sind in diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung. Durch vielseitige Sport- und Bewegungserlebnisse mit Freunden wollen wir diesen Prozess fördern.

WORKSHOP-ANGEBOT wählen:

Vormittag 9.00 - 11.00 Uhr

- Kids-10-Kampf
- Schwimmen
- Fußball
- Klettern

Nachmittag 13.30 - 15.30 Uhr

- Fun-Games (nur in der 1. Woche)
- Erlebnisturnen
- Tennis
- Outdoor-Spiele (in der 2.+ 3. Woche)
- Beachvolleyball

Shiatsu-Praxis 20,-€ Behandlungsgutschein

Mag. Harald Sihorsch
Dipl. Shiatsu Praktiker
Sportwissenschaftler
www.shiatsu-salzburg.net

Für jedes teilnehmende Kind erhalten sie einen
20,-€ Behandlungsgutschein.
Dieses Angebot gilt vom 11.7.2022 - 30.9.2022

OUTDOOR-SPIELE Spiel und Spaß im Freigelände des ULSZ-Rif und an der Königssee-Ache. „Schnitzel-Jagd“, „Räuber und Gendarm“, kreative Bauaktivitäten mit Holz und Seilen & vieles mehr.

Schwimmer Bei Wasserspielen, Tauchübungen, Sprüngen vom 1er- und 3er-Brett und altersgerechten Technikübungen können sich Wasserratten richtig austoben. **NUR für Schwimmer!!!**

TENNIS Mit dem 5m Netz, den leichten kindgerechten Schlägern und Softschaumbällen ist es möglich, nach kurzer Zeit erste Ballwechsel zu spielen. Die Trainer sind speziell dafür ausgebildet, Kindergruppen zu betreuen / für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

KIDS-10-KAMPF Wir erproben alle Disziplinen der 10-Kämpfer. Die Bewerbe sind dem Alter entsprechend abgeändert und beinhalten hohen FUN-Charakter bei Stabhochsprung, Hürdenlauf, Rockets-Weitwurf, Risikosprint u.v.m.

FUSSBALL „Mit Freude Fußball spielen“ ist unser Motto! Ballübungen wie Übersteiger, „Zidane“, Jonglierformen, u.a. verbessern die Technik. Bei lustigen Spielformen und Matches können Kids ihr Freude am Spiel richtig ausleben!

ERLEBNISTURNEN Wir nutzen die Geräte des Turnsaals und entdecken erlebnisreiche Bewegungen (Klettern, Piratenspiele, Turnfertigkeiten). Weiters versuchen wir uns in Partnerakrobatik und bauen kreative Bewegungslandschaften.

FUN-GAMES Rugby, Hockey, Baseball, Basketball, Frisbee, .. ein MUSS für alle Spieler-naturen. Übungsformen mit verschiedensten Bällen & Geräten.

KLETTERN In der Halle und am Turm (**Kletter- oder Fahrradhelme müssen mitgebracht werden!!!**) wird dir ein Experte die Kletterkniffe beibringen. Vorerfahrungen sind nicht nötig. (Wegen des Materialaufwandes ist der Kurs um 10.- € teurer. Den Betrag bitte dem Kursleiter geben.)

BEACHVOLLEYBALL ... das ist Action pur: Hechten und Schmetterten im Sand wie die Cracks. Techniken lernen, Matches und Turniere spielen und einfach viel Spaß haben. **Werfen & Fangen sollten gekonnt werden - ab 9 Jahre!**

ANMELDERICHTLINIEN

Die Reihung in den Workshops erfolgt nach dem Anmeldedatum. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Ist ein Workshop der **1. Wahl** ausgebucht, wird die **2. Wahl** berücksichtigt.

Nach dem Erhalt der Anmeldung bekommen Sie umgehend eine Reservierungsbestätigung. Wir bitten Sie daraufhin um eine sofortige Einzahlung.

WICHTIG: Erst nach dem Eingang der Zahlung ist die Anmeldung fix.

Anmeldekupon bis zum **24. Juni 2022**

an: hijump.sbg@gmail.com

