



## SOMMER AM SEMMERING

ACTIONdays

Mit Bustransfer

Wien, SCS, Baden, Wiener Neustadt

22.Juli bis 26.Juli 2019 (findet auf jeden Fall statt)

29. Juli bis 2. August 2019 (findet auf jeden Fall statt)

5. August bis 9. August 2019 (je nach Anfrage)

## **Kurz auch einmal weg vom Computer und in die frische Luft....**

Raus aus der heißen Stadt und rein in den kühlen Wald am Semmering.... die Seehöhe und der Wald im traditionellen Luftkurort machen den Sport im Sommer verträglich.

**Gemeinsam kann Bewegung noch mehr Spaß machen! Mit vielen Spielen und verschiedenen sportlichen Aktivitäten durch die Ferien.**

Mit dem Bus morgens in Wien bequem abgeholt werden-am nahen Semmering in kühler frischer Luft mit anderen Kindern Sport mit Spaß und Naturabenteuer erleben - nachmittags glücklich und müde zurück in die Stadt zur Familie- erzählen...und im eigenen Bett weiterträumen..



## **Sportarten:**

1. MTB Techniktraining und Tour
2. Abenteuer- Survival Spiele (Seilrutschen, Slackline, Baumklettern)
3. Gras Ski
4. Stand Up Paddeln
5. Tennis
6. Bogenschießen
7. Trail Running
8. Inline Skaten
9. Klettern- Bouldern

## **Nicht vergessen:**

Jacke  
Regenschutz  
Sport und Abenteuergewand  
Badekleidung  
Trinkflasche  
Reservegewand (zum Heimfahren)  
E -card (zumindest Kopie wegen Nummer)  
Wer's selber hat: Protektoren

## **Gruppeneinteilung:**

Alle Kurse in Kleingruppen, maximal 6 bis 8 Teilnehmer, je nach Können und Alter

## **Mindestalter:**

Ab 6 Jahren

## **Pausen:**

Für genügend Pausen in Mitten der Semmeringer Berglandschaft wird gesorgt. Für die Stärkung unserer Sportler gibt es ein kräftiges Rooky Menü.

## **Kurszeiten:**

Täglich 10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.00 Uhr

## **Leistungen:**

Ganztagesbetreuung in Kleingruppen  
inklusive Mittagessen  
inklusive Eintritt in den Leopark  
inklusive Ausrüstung

## 1) MTB:

In unserem eigenen Fun – Bikepark- LEOPARK lässt es sich auf 3ha auf verschiedenen, trickreichen Obstacles perfekt üben, was im Downhill oder auf Tour gebraucht wird. In unserem „Leopark“ und im Wald daneben kannst Du mit unseren MTB Guides Dein Können steigern. Gemeinsam können die Hindernisse überwunden, die Steilkurven und die Bumps gemeistert werden! Im Team macht es so richtig Spaß aus sich hinauszugehen.

### **Kursziel und kleiner Auszug aus dem Programm:**

Spaß an der Bewegung im Freien, alle Kurventechniken, Drücktechnik, Legetechnik, Sicherheitstechnik, Wallrides, Sprungtechnik, Drops, und vieles mehr...

Das Erlernte wird im Anschluss im Rahmen einer Tour angewandt.

Team und Spaß

### **Wo wird gefahren:**

Bikepark Leopard, eigenes Trainingsgelände im Wald, Abfahrten und Streckenauswahl je nach Können und Bedarf

Unser Mechaniker Team vom Alpincenter hilft Euch beim Schrauben, falls ein Fine Tuning nötig ist.

## 2) Abenteuer und Survival:

Du lernst die wichtigsten Survival Techniken, um im Notfall gerüstet zu sein.

### **Kursprogramm:**

Scout Training, Wie bewege ich mich unsichtbar im Wald, Wasseraufbereiten in Survival Situationen, Survival Werkzeuge bauen, Essen aus der Natur, Orientierung und Navigation, Biwakbau  
Geschicklichkeitstraining an Slackline, Seilrutsche  
Adventure und Spaß

## 3) Gras Ski

Am Semmering probierst Du eine ungewöhnliche Art des Skifahrens auf Rollen, nämlich Gras Ski. Die erforderliche Ausrüstung wird vor Ort ausgeborgt

### **Wo wird gefahren:**

Panhanswiese, die Länge der Strecke beträgt 200 m,

### **Kursprogramm:**

Du lernst koordinative Fähigkeiten, da die Bewegungsabläufe am Gras fast ident mit dem Schnee sind. Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass nur parallel auf der Kante gecarvt wird und ein Anrutschen auf Gras unmöglich ist. Das gelernte wird bei einem Abschlußrennen - leichter Slalom angewendet.

## 4) Stand Up Paddeln

Paddelsurfen bedeutet, sich auf dem Wasser im Stehen zu bewegen. Du stehst auf einem Surfbrett und bewegst dich mit einem Langpaddel fort.

### **Kursprogramm:**

Geschicklichkeit und Beweglichkeit am Surfbrett, koordinative Fähigkeiten, Stehen und Paddeln am Surfbrett, Spaß

## 5) Tennis

### **Kursprogramm:**

Näherbringen des Ballsports für Anfänger und Fortgeschrittene, erlernen und verbessern von Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag  
Spiel und Spaß

## 6) Bogenschießen

Wir haben für Dich einen spannenden 3d Bogenparcours aufgebaut. Geh mit unseren Guides auf die Pirsch. Erspähe und versuche die Ziele dabei zu treffen.

### **Kursprogramm:**

Steigern der Konzentrationsfähigkeit und Treffsicherheit, Technik mit Pfeil und Bogen und Armbrust. Information zu den heimischen Tierarten und ihre Lebensräume

### **Wo wird geschossen:**

3-d Bogenparcours rund um den Leopark und Wasserspeicher Richtung Pinkenkogel

## 7) 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,

### **Kursprogramm:**

Abwechslung von Asphalt zur Natur, koordinative Fähigkeiten verbessern, Ausdauer, Durchhaltevermögen, bewegen im Gelände, eigenen Körper und seine Grenzen kennenlernen, Freude an Natur und Bewegung  
Teamfähigkeit/ Laufen in der Gruppe

### **Wo wird gelaufen:**

Je nach Alter und Können wird eine Strecke für Dich ausgewählt. (Pinkenkogel, Wasserspeicher, Semmering, Hirschenkogel...)

## 8) Inline Skaten

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, auf dem neu errichteten multifunktionellen Spielplatz am Semmering zeigen wir Dir spielerisch die Grundlagen des Inline Skaten

### **Kursprogramm:**

Techniktraining mit Obstacles für Kinder, Koordination, Geschicklichkeit, Konzentration  
Teamübungen, viele Übungen helfen die Geschicklichkeit für andere Sportarten zu verbessern

### **Wo wird gefahren:**

Mehrzweckspielplatz

## 9) Klettern- Bouldern

Klettern ist eine der faszinierendsten natürlichen Bewegungen und fördert die Konzentration, die Ausdauer und die Entschlussfähigkeit. Wird ohne Seil in Bodennähe (Absprunghöhe) geklettert, so nennt man das Bouldern. Es ist eine eigene Disziplin des Sportkletterns, in dem komplexe Bewegungsabläufe ausprobiert, gelernt und umgesetzt werden. Bouldern macht fit und fordert Köpfchen und Körper.

### **Kursprogramm:**

Erlernen von Bewegungsabläufen, Teamfähigkeit, Kraft und Ausdauer, Spaß an neuen Bewegungsmustern

### **Wo wird geklettert:**

Boulderturm Leopark  
bei Schlechtwetter in der Halle (Mitterbach oder Neunkirchen)

### **Preise:**

Incl. Mittagessen und Ausrüstung:

175€/ 5 Tage

Programm wird an die Witterungsverhältnisse angepasst und am Semmering, Sonnwendstein oder der Umgebung abgehalten.