



Ganztagescamp für Bewegung und Sport

Beim 5-tägigen Ganztagescamp im Leichtathletikverein ULC Zehnkampf werden den Kindern und Jugendlichen neben einem abwechslungsreichen Bewegungs-programm wichtige Infos zu den Themen Ernährung und mentale Gesundheit nähergebracht.

Das Feriencamp richtet sich an Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren, die an einem gesunden, aktiven Lebensstil und am Kennenlernen (neuer) Sportarten und Bewegungsmuster interessiert sind. Die Kinder/Jugendliche benötigen keine Vorkenntnisse in der Sportart, viel wichtiger ist die Freude und Motivation, sich auf Neues einzulassen. Natürlich sind auch jene willkommen, die bereits Vorkenntnisse besitzen. Das Trainerteam ist darauf geschult, auf unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen.

Veranstaltungsorte:

Für Oster- und Herbstcamps:
Sportarena Wien
Stephanie-Endres-Straße 3
1020 Wien

Für Sommercamps:
LAZ-Leichtathletikzentrum Wien
Meiereistraße 18
1020 Wien

Ansprechpartner Karin Purdon:
+43 664/88756269

Programm:

- Bewegungstest: Feststellung/Erfassung der Leistung zu Beginn des Feriencamps und am Ende der Woche (laufen, werfen, springen)
- Bewegungseinheiten: Ball / Lauf / Wurf / Sprung / Lauf mit Hindernissen / Gruppenspiele
- Gesunde Jause enthält die „Lehre vom Essen“ (was ist „gesund“ und „wie kann gesund gut schmecken“)
- Vermittlung bzw. Erlernen eines richtigen und gesunden Ess- und Bewegungsverhaltens
- Ernährungsworkshop mit Ernährungsexpert:in
- Workshop zur Mentalen Gesundheit (insbesondere Mobbing, Verwendung digitaler Geräte, Soziale Medien) durch ein/e Psychotherapeut:in

Eine **gute Zusammenarbeit** und **das Einbinden der Eltern** in das Gesundheitsangebot sind uns besonders wichtig. Kinder und Jugendliche die in ihrem Vorhaben - für die Gesundheit etwas zu tun – von den Eltern Unterstützung erhalten, werden langfristig profitieren.



Melden Sie sich auf der Homepage unter www.svs.at (Bereich Gesundheit&Vorsorge/ SVS Feriencamps) einfach gleich an! Jede Menge Spaß und Action ist bei den SVS Feriencamps garantiert!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.