

Auf zur Meisterschaft

Das etwas andere "Trainings-Lager" für Sportgruppe

JUGEND-, FREIZEIT- UND SPORTGRUPPEN AB 20 PERSONEN

- Wie wird eine Mannschaft zum Team?
- Was ist das "Geheimnis" von erfolgreichen Teams?
- Wie macht mein Training noch mehr Spaß?
- Wie kann ich Verletzungen besser vermeiden?
- Wie kann ich meine Leistung steigern und optimieren?

Auf diese und viele weitere Fragen werden Sie an diesem Wochenende eine Antwort finden. Unser Sportpädagoge wird durch die Vorstellung unterschiedlicher Trainingsmethoden aus den Bereichen erlebnispädagogisches Teamtraining, Sportkinesiologie und Koordinationstraining, funktionelle Gymnastik (Stretching und Kräftigung) und weiteren sportwissenschaftlichen Teilgebieten Antworten auf diese Fragen geben und diese an Beispielen in die Trainingspraxis umsetzen.

Zur Auflockerung des bekannten sportspezifischen Trainings werden neue Trendsportarten wie z.B. Headis oder die Slackline vorgestellt.

Der Kontakt zu unserem Sportpädagogen Tilman Ritzler wird im Vorfeld vermittelt, damit das Programm ganz an Ihre Gruppensituation und Ihre Wünsche und Vorstellungen angepasst werden kann.

Zeiten: Samstag ganztägig und Sonntag Vormittag

Ziele:

- Mannschaftsgeist stärken
- Bessere Kommunikation und Kooperation
- Sportverletzungen vermeiden
- Dysbalancen beseitigen und Gleichgewicht (wieder-)herstellen
- Leistung steigern und Spaß haben

ALLGEMEINE HINWEISE

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/1884

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension,
- ✓ 11 / 2 Tage betreutes Programm

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Breisach,
Rheinuferstr. 12
79206 Breisach

+49 7667 7665
@ JH-Breisach@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

+49 711 16686-0
@ info-stuttgart@jugendherberge.de