

## Bewegungsförderung mit Fun & Technik

3-Tage-Aufenthalt für das 3. bis 6. Schuljahr, ganzjährig buchbar.

- Klassen-Fitness-Test
- Selbst gemachte Smoothies
- Kletterwand

Die Kinder werden in diesem Programm darin gefördert, aktiv zu sein und auf ihre Gesundheit zu achten. An der Kletterwand, auf dem Sportplatz und den Rheinwiesen lachen und agieren die Schüler\*innen miteinander, sind an der frischen Luft und fordern ihre Lehrer\*innen sportlich heraus.

Nach dem Kennenlernen am ersten Tag und kurzem Warm-up steht der Klassen-Fitness-Test an. Wer schafft die 600 Squads, die 300 Push-ups oder 30 Minuten den Wall Sit und kann sich in der Bestenliste verewigen? Was schaffen die Lehrer\*innen?

Die „Energiespeicher“ müssen danach wieder aufgefüllt werden – möglichst gesund. Smoothies selber machen heißt es daher am Abend in der Saftbar.

Am nächsten Tag steht Klettern auf dem Programm und das ist echtes Ganzkörpertraining. An der Wand sind die Bewegungen professionell gewählt, erfolgen sehr gezielt und immer neue Bewegungsmuster müssen gefunden werden: Trittst du den Fuß gerade oder seitlich an? Drehst du dich ein, um den nächsten Griff zu erreichen? Die vielen Überkreuzbewegungen fördern die Rückenstabilisation. Hinzu kommen Aspekte wie Angst-Überwindung und letztlich der Stolz des Erfolgs.

Später bekommt ein Team, bestehend aus Lehrenden und Schüler\*innen, einen „Aktivitäts-Tracker“ verpasst und dann heißt es: Action in Staffelform, bei klassischen Fang- und Abwurfspielen oder bei innovativen Mannschaftssportarten wie Kin-Ball. Was zeigt der Tracker danach an?

Programmbetreuung an 1,5 Tagen mit einer Nachtaktion durch eine\*n Trainer\*in von „TransparenzNRW“  
Inhaltliche Begleitung durch Trainer\*innen der Deutschen Sporthochschule Köln

### ALLGEMEINE HINWEISE

**Programmlichkeiten:**Das Programm ist auch am Wochenende (Freitag bis Sonntag) buchbar.

**Mobilitätseinschränkungen:**Die Reise ist für mobilitätseingeschränkte Personen allgemein nicht geeignet, wir machen es gerne möglich, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen teilnehmen können – bitte spricht uns für weitere Infos an.

**Auslandsreisen:**Ihr könnt uns auch ansprechen, wenn ihr aus dem Ausland anreist und Infos zu den Einreisebestimmungen benötigt.

**Gruppengröße:**Die Leistungen werden in der Gruppe erbracht. Die Gruppengröße entspricht der Größe der jeweiligen Klasse.

**An- & Abreise:**Die Anreise für 3-tägige Klassenfahrten mit Programm ist nur montags, mittwochs und freitags möglich. Abweichende An- und Abreisetermine außerhalb dieser Wochentage sind nur in Ausnahmefällen möglich und müssen direkt mit den Kolleg\*innen der Jugendherberge abgesprochen werden.

Die An- und Abreise erfolgen in Eigenregie, die Kosten hierfür sind nicht in den Programmkosten enthalten. Die Jugendherberge liegt im Verkehrsverbund VRR. Auf Wunsch vermitteln wir euch für die An- und Abreise eine zuverlässige Busgesellschaft.

**Weitere Informationen:**Weitere nützliche Hinweise und Tipps findet ihr auf unsererFAQ-Seite .

### Leistungen

- ✓ Unterkunft, Vollpension, Bettwäsche
- ✓ die jeweils beschriebenen Programmleistungen
- ✓ Lehrer\*innen bzw. begleitende Personen erhalten zwei Leiterzimmer je Gruppe ab 20 Personen

Abschließbarer Tagesraum für jede Klasse möglich

Anreise am ersten Tag zum Mittagessen,  
Abreise am letzten Tag nach dem Frühstück

### Termine & Preise

25. 11. 2024 - 31. 12. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
123,00 € pro Person

04. 03. 2024 - 25. 08. 2024

14. 10. 2024 - 24. 11. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
137,00 € pro Person

26. 08. 2024 - 13. 10. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
149,00 € pro Person

01. 01. 2025 - 09. 03. 2025

17. 11. 2025 - 31. 12. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
127,00 € pro Person

10. 03. 2025 - 31. 08. 2025

13. 10. 2025 - 16. 11. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
141,00 € pro Person

01. 09. 2025 - 12. 10. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
153,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

## Information & Buchung:

Jugendherberge Neuss-Uedesheim,  
Macherscheider Str. 109  
41468 Neuss

+49 2131 71875-0  
@neuss@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Rheinland e.V.  
Düsseldorfer Str. 1a  
40545 Düsseldorf

+49 211 30263026  
@service@djh-rheinland.de