

# Fit4Kids – die „bewegte“ Klasse

## Gesundheit, Bewegung und Teambuilding

Ihr seid auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Schulklassenprogramm, das Bewegung, Gesundheit, Prävention und Teambuilding miteinander vereint? Dann ist „Fit4Kids“ perfekt! Es richtet sich speziell an Schüler\*innen der Grundschule und der Sekundarstufe 1 und bietet eine einzigartige Kombination aus Bewegung, Gesundheit und Prävention. Gemeinsam mit unseren erfahrenen Trainer\*innen lernen die Schüler\*innen spielerisch, wie wichtig es ist, auf ihre Gesundheit zu achten.

Auf einem abwechslungsreichen Bewegungsparcours durchlaufen eure Schüler\*innen verschiedene Stationen und trainieren dabei Koordination und Beweglichkeit. Darüber hinaus stehen koordinative Übungen an, die nicht nur die körperliche Fitness verbessern, sondern auch das Gehirn trainieren. Ein weiterer wichtiger Bestandteil unseres Programms ist Life Kinetik – ein innovatives Training, bei dem Wahrnehmung und Denkvermögen durch Bewegung verbessert werden. Doch das ist noch nicht alles: Wir legen auch großen Wert auf Teambuilding und die Zusammenarbeit in der Klasse: Die Schüler\*innen meistern gemeinsam viele Herausforderungen und lernen dabei, wie wichtig es ist, im Team zusammenzuarbeiten. Und auch der Spaß und die Bewegung kommen nicht zu kurz!

Der Programmablauf (kann bei Bedarf und nach Absprache abweichen):

- Begrüßung, Vorstellung, Programmüberblick, Regeln
- Warm-up 1: Namensschilder mit Methode, Capui
- Warm-up 2: Ballwurf | Ringweitergabe | Zeitlauf | Bewegungswürfel | Farbpalette | Tennisball-Challenge | Alaska
- Bewegungsparcours
- Wie bleiben wir gesund und fit? [Erarbeitung mit Bildkarten, ...]
- Mittagspause
- Teamchallenge 1: Feuerliane | Mohawk-Walk
- Life Kinetik und koordinative Übungen
- Abschlussrunde

### 1. Tag: ANREISE ZUM MITTAGESSEN

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

### 2. Tag: PROGRAMM FINDET VON 9:30 BIS 15:00 UHR STATT

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer\*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/kl5585](http://www.jugendherberge.de/reisen/kl5585)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Rheine,  
Kopernikusstr. 82  
48429 Rheine

+49 5971 2407  
@jh-rheine@djh-wl.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH  
Eppenhauser Str. 65  
58093 Hagen

+49 2331 9514-0  
@info@djh-wl.de

### Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Mehrbettzimmer
- ✓ erlebnispädagogisches Programm mit Sebastian Schnee – Team- & Personalentwicklung (inhaltliche Anpassung je nach Altersgruppe)
- ✓

### Termine & Preise

01. 04. 2024 – 30. 11. 2024

- 👉 2 Übernachtungen mit Vollpension, Bett / en im Mehrbettzimmer  
150,00 € pro Person

01. 03. 2025 – 31. 10. 2025

- 👉 2 Übernachtungen mit Vollpension, Bett / en im Mehrbettzimmer  
155,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

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