

# PROGRAMM MONTAG – FREITAG

**VORMITTAGS 09:00 UHR BIS 11.30 UHR:**

♦ **KARATEDO KURS** (Selbstverteidigung und Fallschule)  
Wo? In der Wetterfesten Sport Ossi Mehrzweckhalle

**MITTAGS:**

♦ **GEMEINSAMES ABO ESSEN IN EINEM GASTHAUS**

**NACHMITTAGS 13.30 UHR BIS 17:00 UHR:**

♦ **DAS OUTDOORPROGRAMM WIRD NACH WITTERUNG GEPLANT:**

Schlauchreiten, Rafting, Bouldern in der Halle, Kajakschnupperkurs, Berg oder Klammwanderung, Bogenschießen mit Luftballon Turnier und Natur Hochseilgarten in Kramsach, Laufschule;

**INFOS UND ANMELDUNG:** Oswald-Paul „Ossi“ Stock, Wittberg 105, A-6233 Kramsach  
Hotline: 0043(0)664-2330321, E-Mail: office@sport-ossi.at, Homepage: [www.sport-ossi.at](http://www.sport-ossi.at)

# PROGRAMM DER ACTION WOCHE:

♦ **INHALTE DES KARATEDO KINDERTRAINING:** Aufwärmen, Dehnungsübungen, Technik Training, Abrollübungen; SELBSTVERTEIDIGUNGSÜBUNG in Verbindung mit Abrollen, Befreiungsgriffe (Hand und Hals); FUSSSTOSSEN gerade mit Springen, Fußstoßen seitlich mit Springen, KATA TRAINING (Bewegungsabfolgen) Abschlussübungen; Jeder Teilnehmer erhält Unterlagen zu den Übungen; GRUNDSÄTZLICH GILT: In Karatedo werden nur Verteidigungsbewegungen trainiert, niemals Angriffe;

♦ **SCHLAUCHREITEN:** In voller Wildwasserausrüstung bringe ich den Kindern wieder das Element Wasser näher. Unter Anleitung meiner *erfahrenen* Guides werden wir das Schlauchreiten erlernen und Sicherheitsübungen durchführen. Je nach Wasserstand werden wir einen Teilschnitt der Ache im Bereich Kramsach Ort befahren. Schwimmkenntnisse sind ausreichend!

♦ **EINSTEIGER RAFTINGBOOTSFAHRT:** Von der Ziller- bis zur Brandenberger Ache Mündung werden wir den Inn im großen Raftingboot befahren. Natürlich werden wir die Sandbänke erkunden und die Spuren der Biber beobachten. Die komplette Wildwasserausrüstung wird bereitgestellt!

♦ **KAJAK ANFÄNGERKURS:** Ich lerne den Kindern die Grundbegriffe des Kajakfahrens. Paddelhaltung, ein und aussteigen, Gerade aus fahren, aus dem Boot aussteigen uvm. Ein Geschicklichkeitsrennen beendet den Kajak Nachmittag. Die komplette Wildwasserausrüstung wird bereitgestellt!

♦ **BOGENSCHIESSEN:** Je nach Witterung im Wald oder in meiner Bogenhalle. Ich zeige den Teilnehmern wie man selber einen Bogen und Pfeile baut und damit schießt. Ein lustiges Luftballonschießturnier beendet die Übungseinheit!

♦ **KLAMM- ODER BERGWANDERUNG:** Je nach Kondition der Teilnehmer werden wir eine Foto Erlebnis Berg- oder Klammwanderung machen. Wer macht das beste Tierfoto? Zusammen wird ausgewertet!

♦ **ADLERTOUR IM HOCHSEILGARTEN KRAMSACH:** Die Adlertour im HSG wird wie alle anderen Touren von mir persönlich begleitet. Die Übungen zeige ich vor und dann versuchen wir zwischen den Bäumen zu balancieren. Natürlich sind wir immer gesichert!

♦ **LAUFTRAINING MIT LAUFSCHULE:** Mit einigen Tricks zeige ich euch wie ihr leichter laufen könnt. Ein kleiner Leistungstest schließt das Lauftraining ab.

**Was muss ich mitbringen?** Passende Sportbekleidung, Jause und Badebekleidung. Wenn notwendig bitte Asthmaspray, eventuelle Allergien und Besonderheiten bekannt geben.

**PREIS PRO KIND KOMPLETT**

Montag bis Freitag incl. Mittagessen und Programm wie angeboten ..... nur € 199.-

