

# ULC ZEHNKAMPF SCHÖNBRUNN



## Kinder gesund bewegen

Volksschule

# Die Idee

- Initiative des Sportministerium in Kooperation mit den Dachverbänden
- Kostenlos für alle Kinder
  - Förderung durch Sportministerium
- 15 Einheiten á 50 Minuten
- Polysportive Trainingseinheiten
- Abwicklung durch geprüfte Trainer
- Detailinfos zum Programm: [www.kindergesundbewegen.at](http://www.kindergesundbewegen.at)
- Extras vom ULC Zehnkampf Schönbrunn
  - Test zu Beginn und zum Schluss um die Veränderung zu dokumentieren
  - 20kg Obstkorb von unserem Partner [www.schulmilch.at](http://www.schulmilch.at) für die ganze Schule
  - Abschlussveranstaltung für alle Kinder: Kinder 3 Kampf

# Die Einheiten

- Unser Programm umfasst 15 Einheiten á 50 Minuten.
- In der 1. Einheit kann ein Test zu Beginn abgehalten werden.
- Von der 2. bis zur 14. Einheit wird unser polysportives Programm, das folgende Schwerpunkte beinhaltet, angeboten: Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung, Schnelligkeit, Spiel und Spaß.
- In der 15. Einheit wird der gleiche Test wie in der 1. Einheit durchgeführt, der Aufschluss über eine eventuelle Verbesserung geben soll.
- Vor jeder Einheit werden geeignete Aufwärmübungen absolviert.

# Abwicklung

- Anmeldung über unsere Website
- Trainer nimmt Kontakt mit ihnen auf und vereinbart den Ersttermin
- Detaillierklärung beim Ersttermin und Koordination aller weiteren Termine → optimale Planung für Sie
- Abwicklung und Betreuung ihrer Klasse direkt über den jeweiligen Trainer
- Anmeldung zur Abschlussveranstaltung über unsere Website

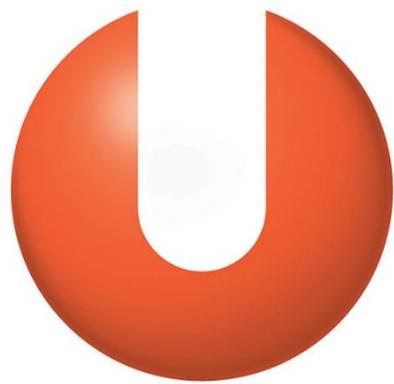
# Abschlussveranstaltung

- Kinder 3 Kampf
  - Schlagball bzw. Heuler Weitwurf
  - Standweitsprung
  - 30m Sprint
- Termin: Ende Juni
- Ort: WLV Anlage; 1020 Wien, Meiereistraße 18
- Anmeldung über die Website [www.ulc-zehnkampf.at](http://www.ulc-zehnkampf.at)

# ULC Zehnkampf Schönbrunn

- Gegründet 1999
- Schwerpunkte: Leichtathletik, Fußball, Beachvolleyball
- Zentrum: WLV Anlage, Prater
- Wir bewegen ca. 50.000 Menschen jedes Jahr
- [www.ulc-zehnkampf.at](http://www.ulc-zehnkampf.at)





**ULC ZEHNKAMPF  
SCHÖNBRUNN**

**Viel Spaß beim Sport!**