

Hari Sihorsch

Personal Coaching

Leistung - Gesundheit - Therapie

- Steigere Deine sportliche Leistungsfähigkeit
- Fördere Deine Gesundheit
- Funktionelles Training nach Verletzungen

„Über 30 Jahre Expertise für Deine Zielerreichung!“

Termine unter sihorsch.hari@gmx.at

Mag. Hari Sihorsch
Sportwissenschaftler
Trainingstherapeut i.A.

ANMELDEKUPON / Anmeldung auch möglich auf Website

<https://hijumpsalzburg.net>

Name des Kindes: Alter Tel:

Adresse: Mail:

1. Woche : 07. - 11. Juli 2025 WORKSHOPWAHL

Vormittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

Nachmittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

2. Woche : 14. - 18. Juli 2025 WORKSHOPWAHL

Vormittag: 1. Wahl: 2. Wahl:

Nachmittag: 1. Wahl: 2. Wahl:



Holidays 2025

VOM

07. - 11. Juli (8.00-17.00 Uhr)

14. - 18. Juli (8.00-17.00 Uhr)

Für Kinder von 7 bis 14 Jahren

im ULSZ RIF



Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg



LAND
SALZBURG



INFOS

Allgemein:

- Wir betreuen ihr/e Kind/er von 8.00 - 17.00 Uhr.
- Das Mittagessen (inkl. 1/2l Getränk) ist im Preis inbegriffen.

1.+2. Woche:

- Die Kinder wählen ihre Lieblingsworkshops: VM 9.00 - 11.00 Uhr & NM 13.30 - 15.30 Uhr
- Ergänzend zu den Workshops bieten wir an: Slack-Line, Roller-Hockey, Tennis, Klettern, Fußball, Schnitzelgrube, relaxen und mit Freunden Spaß haben.

Der Tagesablauf der 1.+2. Woche

- 8.00 - 9.00 Eintreffen im ULSZ-Rif
- 9.00 - 11.00 Workshops
- 11.00 - 12.00 Freizeit
- 12.00 - 12.30 Mittagessen im Restaurant Rif
- 12.30 - 13.30 Freizeit
- 13.30 - 15.30 Workshops
- 15.30 - 17.00 Freizeit

WORKSHOP-ANGEBOT bitte wählen:

Vormittag 9.00 - 11.00 Uhr

- Kids-10-Kampf
- Schwimmen (nur in 2. Woche)
- Allround-Games (nur in 1. Woche)
- Fußball
- Klettern

Nachmittag 13.30 - 15.30 Uhr

- Fun-Games
- Erlebnisturnen
- Tennis
- Beachvolleyball

KOSTEN

- Pro Woche 210.- € / Ermäßigung für Geschwister je Kind 180.- €



Unsere Philosophie

Für uns steht die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen im Zentrum. Freudvolle Bewegungserfahrungen sind in diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung. Durch vielseitige Sport- und Bewegungserlebnisse mit Freunden wollen wir diesen Prozess fördern.

Schwimmer Bei Wasserspielen, Tauchübungen, Sprüngen vom 1er- und 3er-Brett und altersgerechten Technikübungen können sich Wasserratten richtig austoben.

NUR für Schwimmer und nur in der 2. Woche möglich!
Und Montag geänderte Zeit, wegen Reinigung des Bades.

Allround-Games Durch ein vielfältiges Sportangebot wollen wir den Kindern Spaß und Freude an neuen Bewegungsformen vermitteln - von Ballspielen, über Slack-Line/ Calisthenics und Spielformen zur Stärkung des Team-Geistes. **NUR in der 1. Woche möglich!**

TENNIS Mit dem 5m Netz, den leichten kindgerechten Schlägern und Softschaumbällen ist es möglich, nach kurzer Zeit erste Ballwechsel zu spielen. Die Trainer sind speziell dafür ausgebildet, Kindergruppen zu betreuen / für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

KIDS-10-KAMPF Wir erproben alle Disziplinen der 10-Kämpfer. Die Bewerbe sind dem Alter entsprechend abgeändert und beinhalten hohen FUN-Charakter bei Stabhochsprung, Hürdenlauf, Rockets-Weitwurf, Risikosprint u.v.m.

FUSSBALL „Mit Freude Fußball spielen“ ist unser Motto! Ballübungen wie Übersteiger, „Zidane“, Jonglierformen, u.a. verbessern die Technik. Bei lustigen Spielformen und Matches können Kids ihre Freude am Spiel richtig ausleben!

ERLEBNISTURNEN Wir nutzen die Geräte des Turnsaals und entdecken erlebnisreiche Bewegungen (Klettern, Piratenspiele, Turnfertigkeiten). Weiters versuchen wir uns in Partnerakrobatik und bauen kreative Bewegungslandschaften.

FUN-GAMES Rugby, Hockey, Baseball, Basketball, Frisbee, .. ein MUSS für alle Spielernaturen. Übungsformen mit verschiedensten Bällen & Geräten.

KLETTERN In der Halle und am Turm (**Kletter- oder Fahrradhelme müssen mitgebracht werden!!!**) wird dir ein Experte die Kletterkniffe beibringen. Vorerfahrungen sind nicht nötig. (Wegen des Materialaufwandes ist der Kurs um 15.- € teurer. Den Betrag bitte dem Kursleiter geben.)

BEACHVOLLEYBALL ... das ist Action pur: Hechten und Schmetter im Sand wie die Cracks. Techniken lernen, Matches und Turniere spielen und einfach viel Spaß haben.
Werfen & Fangen sollten gekonnt werden - ab 9 Jahre!

ANMELDERICHTLINIEN

Die Reihung in den Workshops erfolgt nach dem Anmeldedatum. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Ist ein Workshop der **1. Wahl** ausgebucht, wird die **2. Wahl** berücksichtigt.

Nach dem Erhalt der Anmeldung bekommen Sie umgehend eine Reservierungsbestätigung. Wir bitten Sie daraufhin um eine sofortige Einzahlung.

WICHTIG: Erst nach dem Eingang der Zahlung ist die Anmeldung fix.

Anmeldekupon bis zum **22. Juni 2025**

an: hijump.sbg@gmail.com

