



FIT Schulsporttage & Schulsportwochen 2017

Wir organisieren für Schulklassen lustige, abwechslungsreiche & gesundheitsfördernde Sporttage & -wochen. Unser Angebot wird mit jedem Schüler/ jeder Schülerin kostengünstiger, kann zeitlich und örtlich flexibel genutzt werden, ist aus & mit verschiedenen Themenblöcken & Kursen wähl- & kombinierbar und kann inhaltlich adaptiert werden, je nach Schwerpunkte & Bedürfnisse der Schule bzw. SchülerInnen. Unsere FIT Schulsporttage & -wochen stellen somit einen nachhaltigen Mehrwert für die SchülerInnen & ihren Schulalltag dar.

FIT Basic ab € 7,90.-pro Einheit & SchülerIn

Unser FIT Basic beinhaltet 2 bis 10 frei wählbare Kurse (pro Tag 2 Kurse!). Jeder Kurs besteht aus 2 Einheiten (à 60 Minuten).

Themenblöcke	Beschreibung	Kurse (frei wählbar)
TESTINGS	Die Testings befassen sich mit der sportwissenschaftlichen Messung der körperlichen Fitness. Von der Analyse der Körperzusammensetzung bis hin zur Laufdiagnose ist alles dabei.	<ul style="list-style-type: none"> • Conconi-Test • Movement • Inbody • MFT • Laufanalyse & -schule
TIGER CLASS	Team & Zusammenarbeit stehen hier im Mittelpunkt. Von Teamwork in der Natur bis hin zur digitalen Zusammenarbeit.	<ul style="list-style-type: none"> • Digitale Schnitzeljagd • Outdoor Classroom • Egg Challenge • smartphone & more
TRENDSPORTS	Trendige Sportarten hautnah erleben, ob in der Wildnis oder im Turnsaal, bei Regen oder Sonnenschein.	<ul style="list-style-type: none"> • Obstacle Race • Outdoor Functional Fitness • Indoor Functional Fitness • Power Workout • Faszienworkout
HEALTH & more	Sport & Bewegung verstehen wir als einen wichtigen Teil der Gesundheit. Welche verschiedenen Facetten Gesundheit noch haben kann, wollen wir den SchülerInnen in diesem Themenblock näher bringen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsparcours • Entspannung- & Konzentrationsstraining • Brainkinetik • Gesunder Rücken

Unser Special die FIT Team Challenge

Unsere FIT Team Challenge macht unsere Kurse zu einem Wettbewerbsevent für die SchülerInnen! Im Wettbewerb müssen Teams von 4 – 12 Personen abwechselnd umfangreiche Stationen bewältigen. Jede Station ist unterschiedlich in ihren Anforderungen und somit ist jedes Teammitglied gefordert seine Stärken für das Team ins Rennen zu bringen und einzusetzen. Mit großer Siegerehrung am Schluss! (MindestteilnehmerInnenzahl: 20)

Bsp. 2 – Tageskurs mit 4 Stationen:

Station I: Persönlicher Fitnesstest - InBody Messung & anschließendes Gesundheitsquiz

Station II: Digitale Schnitzeljagd – folge deinem smartphone

Station III: Obstacle Race – Go Wild und meistere mit deinem Team gemeinsam einen kniffligen Naturhindernislauf

Station IV: Ernährungsparcours – Wecke dein Bewusstsein für Zusammenhänge zwischen Körpergefühl, Wohlbefinden & Ernährung (mit Schätz-, Schmeck- & Tastquiz)

Termine

ganzzjährig, individuell zu vereinbaren

Infos & Kontakt

FIT Intelligent Trainiert GmbH
 Herrgottwiesgasse 119/5, 8020 Graz
 Tel. +43 677 610 162 59
 Fax +43 316 23 11 000 30
 E-Mail office@f-i-t.at
 Internet www.f-i-t.at

