



AUSSCHREIBUNG

Kinder-Camp 2025

FÜR HERANWACHSENDE WINTERSPORTLER*INNEN

Termin 1 ... 9. bis 11. Juli 2025

Termin 2 ... 14. bis 16. Juli 2025

Termin 3 ... 16. bis 18. Juli 2025

in Hinterstoder – Höss/Landesnachwuchszentrum (AUT)

EINGELADEN SIND

ALLE KINDER JG 2011 – 2017

(ÖSV-Mitgliedschaft vorausgesetzt)

Termin 1:
Mittwoch, 9.07.2025

Anreise nach Windischgarsten, **Treffpunkt 08:30 JUTEL, Sonnenhofgasse**

08:45 Trainingsbeginn mit (spielerischen) Aufwärmen

10:00 – 13:00 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

SCHNELLIGKEIT (Reaktion und Aktion)

KOORDINATION (Turnen ...)

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

13:00 – 14:30 Mittagspause mit Essen

15:00 – 17:30 spielerisches **TEAMBUILDING**

18:30 Abendessen

Donnerstag, 10.07.2025

07:30 gemeinsamer Morgensport

08:00 Frühstück

09:30 – 12:30 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

SCHNELLIGKEIT (Reaktion und Aktion)

KOORDINATION (Hindernisparcour)

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

13:00 – 14:30 Mittagspause mit Essen

14:30 – 17:30 **AUSDAUER** – Bergtour oder Schnitzeljagd

18:30 Abendessen

Anschl. Trainingseinheit – Kräftigen und Dehnen

Freitag, 11.07.2025

07:30 gemeinsamer Morgensport

08:00 Frühstück

09:30 – 11:30 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten



KRAFT – ALLG. KÖRPERKRÄFTIGUNG

KOORDINATION spielerisch mit Ball und anderen kleinen Hilfsmittel

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

ENDE 11:30 – Treffpunkt JUTEL in Windischgarsten

Termin 2:

Montag, 14.07.2025

Anreise nach Windischgarsten, **Treffpunkt 08:30 JUTEL, Sonnenhofgasse**

08:45 Trainingsbeginn mit (spielerischen) Aufwärmen

10:00 – 13:00 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

SCHNELLIGKEIT (Reaktion und Aktion)

KOORDINATION (Turnen ...)

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

13:00 – 14:30 Mittagspause mit Essen

15:00 – 17:30 spielerisches **TEAMBUILDING**

18:30 Abendessen

Dienstag, 15.07.2025

07:30 gemeinsamer Morgensport

08:00 Frühstück

09:30 – 12:30 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

SCHNELLIGKEIT (Reaktion und Aktion)

KOORDINATION (Hindernisparcour)

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

13:00 – 14:30 Mittagspause mit Essen

14:30 – 17:30 **AUSDAUER** – Bergtour oder Schnitzeljagd

18:30 Abendessen

Anschl. Trainingseinheit – Kräftigen und Dehnen

Mittwoch, 16.07.2025

07:30 gemeinsamer Morgensport

08:00 Frühstück

09:30 – 11:30 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

KRAFT – ALLG. KÖRPERKRÄFTIGUNG

KOORDINATION spielerisch mit Ball und anderen kleinen Hilfsmittel

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

ENDE 11:30 – Treffpunkt JUTEL in Windischgarsten

Termin 3:

Mittwoch, 16.07.2025

Anreise nach Windischgarsten, **Treffpunkt 12:30 JUTEL, Sonnenhofgasse**

12:45 Trainingsbeginn mit (spielerischen) Aufwärmen

13:00 – 16:00 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

SCHNELLIGKEIT (Reaktion und Aktion)

KOORDINATION (Turnen ...)

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

17:30 Abendessen

19:00 – 20:00 spielerisches **TEAMBUILDING**

Donnerstag, 17.07.2025

07:30 gemeinsamer Morgensport

08:00 Frühstück

09:30 – 12:30 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten

SCHNELLIGKEIT (Reaktion und Aktion)

KOORDINATION (Hindernisparcour)

SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste

13:00 – 14:30 Mittagspause mit Essen

14:30 – 17:30 **AUSDAUER** – Bergtour oder Schnitzeljagd



Ski Austria

Oberösterreich

VEREIN NACHWUCHSZENTRUM
SKI OBERÖSTERREICH



18:30 Abendessen
Anschl. Trainingseinheit – Kräftigen und Dehnen

Freitag, 18.07.2025

07:30 gemeinsamer Morgensport
08:00 Frühstück
09:30 – 11:30 Training in 3 Gruppen (je 8 Personen) – je 50 Minuten
KRAFT – ALLG. KÖRPERKRÄFTIGUNG
KOORDINATION spielerisch mit Ball und anderen kleinen Hilfsmittel
SKISPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING auf der Indoorpiste
ENDE 11:30 – Treffpunkt JUTEL in Windischgarsten

PROGRAMM IST ALS ORIENTIERUNG GEDACHT ... WITTERUNGSABHÄNGIG!!!

- Material:** Trainingsbekleidung für das freie Gelände und Turnhalle, auch Schlechtwetterbekleidung (Haube oder Stirnband), Schwimmsachen, Bettwäsche + Leintuch, Handtücher, Trinkflasche ...
Skischuhe und Radhelm für die Indoorpiste!!!
- Kosten:** ca. 190,00 VP (All Inclusive)
Abrechnung erfolgt direkt vor Ort, bitte Geld mitgeben
jedes Kind bekommt ein T-Shirt
- Anmeldung/Abmeldung:** Bis spätestens **15.Juni 2025 Uhr** per folgenden LINK:
https://www.skiaustria-ooe.at/de/e-mails/formbuilder/Anmeldung_LSVOOE_Kindersommerncamps_ALPIN
WICHTIG! First come, first served!

Mit sportlichem Grüßen

Anna-Sophie Lasinger mit Trainerteam
anna-sophie949@hotmail.com