

Tagesablauf

MORGEN / VORMITTAG:	
08.00 Uhr bis 08.30 Uhr	08.30 Uhr bis 09.00 Uhr
Ankunft des Teams Aufstellen und Vorbereitungen Dauer: ca. 30 Min.	Begrüssung Begrüssung der Jugendlichen durch das Schtifti Team / Vorstellung des Teams und der Schtifti Einleitung Freestyle Sportarten / Erklärung des Tagesablaufs / Aufklärung Sicherheit (Helmtragen etc.) Materialausgabe (Schutzausrüstung und Sportgeräte) Dauer: ca. 30 Min.
09.00 Uhr bis 10.45 Uhr	10.45 Uhr bis 11.30 Uhr
Bewegungskurse Teil 1:	Ernährungslehre Teil 1:
(individuelles Aufwärmen)	
Freecycle	
Slalom- und Longboard	
Capoeira	
Footbag	
Breakdance	
Dauer: ca. 1 Std. 45 Min.	Dauer: ca. 45 Min.
MITTAG / NACHMITTAG:	
11.30 Uhr - 13.00 Uhr	13.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Bewegungskurse Teil 2: (individuelles Aufwärmen) Free-cycle Slalom- und Longboard Streetskate Footbag Breakdance Dauer: 1 Std. 30 Min.	Mittagspause Gemeinsames Mittagessen auf dem Schulgelände (Schtifti Team und alle Kinder und Jugendlichen) Gesundes Sandwich Buffet Dauer: 1 Std.
14.00 Uhr bis 15.45 Uhr	15.45 Uhr bis 16.00 Uhr
Ernährungslehre Teil 2:	Verabschiedung Ende des Workshops um ca. 16.00 Uhr
Ateliers zu verschiedenen Ernährungsthemen (Ernährungslehre)	
Powergame Dauer: 1 Std. 45 Min.	