

–2020–



© pololia – stock.adobe.com

SOMMER SPORTWOCHEN

Lieblingssportart und Freizeitspaß
in deinen Sommerferien



www.sommersportwochen.de

SOMMER SPORTWOCHEN

Sportpark Rabenberg



LANGE WEILE ADE – SOMMERFERIEN MIT SPORT UND SPAß

1 WOCHE:
359,00 € p.P.*

optional buchbar:

Abenteurpark 860
ab 12 € p.P.

Busanreise
ab 45 € p.P.

Erlebe die ultimative Mischung deiner Sportart und jeder Menge Freizeitspaß. Unsere Sommersportwochen verbinden Training und Ferienspaß in einer Gruppe mit vielen anderen jungen Sportlern. Dabei ist es egal ob du aus dem Bereich Ballsportarten, Leichtathletik, Hockey, Schwimmen, Ski Nordisch, Tischtennis, Badminton oder Mountainbike kommst. Erfahrene Trainer geben dir wertvolle Hinweise und trainieren dich während der Woche in allen Übungseinheiten.

LEISTUNGEN:

- » 6 Reisetage, Eigenanreise (Busanreise möglich)
- » 5 Übernachtungen im Mehrbettzimmer/Vollpension
- » Training (siehe Trainingsinfos)
- » Ganztägige Getränkeversorgung
- » Freizeitprogramm mit Jugendteamer „Rund um die Uhr“
- » alle Fotos über einen persönlichen Zugang zur Sommersportwochen-Dropbox

ANSPRECH- PARTNERIN:

Nele Stürmer
Tel: 037756 171973



BUCHUNGEN:

nele.stuermer@aktivfun-jugendreisen.de
www.sommersportwochen.de

* zzgl. 0,50 € pro Person / Tag Gästetaxe Breitenbrunn

SKI CAMP

23.08.–28.08.2020

ab 10 Jahre

© pololia – stock.adobe.com



SKILANGLAUF / SKIALPIN

„Wintersportler werden im Sommer gemacht“ – das ist ja schon lange klar. Mit der Ferienwoche unter dem Motto „Ski“ hast auch du beste Voraussetzungen um im Winter 2020/21 in der Erfolgsspur mitlaufen zu können. Trainingseinheiten im schönsten Sport der Welt – dem Skilanglauf – aber auch Ausflüge in die Sportart Biathlon und Ski-alpin fordern dir alles ab... und rundherum erlebst du unvergessliche Ferientage mit jeder Menge Sommerprogramm.

TRAININGS-INFOS:

- »Lizenziertes und erfahrener Coach
- »Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- »Grundlagenausdauer
- »Altersgerechte Übungen zur motorisch-koordinativen Schulung
- »Schnellkrafttraining
- »Sprungtraining

HANDBALL CAMP

19.07.-24.07.2020

ab 10 Jahre



HANDBALL

ist eine der schönsten Hallensportarten – packende Zweikämpfe, viele Tore, rasante Sprints. Die junge Generation „Bad Boys“ hat in den vergangenen Jahren eindrucksvoll bewiesen, wieviel Spaß und Spielwitz in der Sportart steckt. Mit erfahrenen Trainern unterschiedlicher Vereine an deiner Seite lernst du neue Übungen kennen, verbesserst deine Konditionen oder perfektionierst deinen Torschuss.

TRAININGS-INFOS:

- » Lizenzierte und erfahrene Handballtrainer
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min./Woche
- » Altersgerechte Übungen zur motorisch-koordinativen Schulung
- » Torschustraining
- » Torwartraining

BASKETBALL CAMP

26.07.–31.07.2020

ab 10 Jahre



BASKETBALL

Mit ihren großartigen Karrieren haben Dirk Nowitzki, Dennis Schröder und Co. gezeigt, dass in Deutschland erfolgreich Basketball trainiert und gespielt wird. Auch diese Jungs haben „klein“ und in „Camps“ angefangen. Unabhängig, ob Eure Hauptspielstätte die Turnhalle oder der Streetballplatz ist - in der Sommersportwoche Basketball habt Ihr die Chance, bei erfahrenen Trainern Eure Technik, Taktik und Athletik weiter auszubauen – dabei wird alles trainiert und gespielt – der Spaß und die Freude am Spiel stehen dabei aber immer ganz oben.

TRAININGS-INFO:

- » Lizenziertes und hauptberufliches Coach Jens Grube (Talentescout und Jugendkoordinator Basketballverband Sachsen & ChemCats Chemnitz)
- » Technische (wie z.B. Ballführung, Pass- und Wurftechnik), taktische (z.B. 1-on-1-Skills, Pick'n Roll) und athletische Grundlagen
- » Arbeit an individuellen Stärken und Schwachpunkten
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche

MOUNTAINBIKE CAMP

23.08.–28.08.2020

ab 10 Jahre!



MOUNTAINBIKE

Den Wald, die Berge und das Trailcenter Rabenberg direkt vor der Haustür – du verbringst eine Ferienwoche ganz im Zeichen der anspruchsvollen und abwechslungsreichen Sportart Mountainbike. Unsere Trainer stehen dir zur Seite und verbessern mit dir deine Skills. Und falls du noch nie einen Singletrail gefahren bist, dann ist das die ideale Gelegenheit.

TRAININGS-INFOS:

- »Lizenziertes & erfahrener Coach des MTB-Sports Marcel Stein und Simon Weinert
- »Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- »Training auf Wald-, Forst- und Feldwegen
- »Trailcenter Rabenberg (kleine Abschnitte)
- »konditionelle Fähigkeiten & technische Fertigkeiten

VORAUSSETZUNGEN:

- »Eigenes, funktionstüchtiges Mountainbike (denke an Ersatzschläuche & Co.)
- »Sicheres Beherrschen des Mountainbikes auf befestigten Wegen
- »Helm (Ausleihe bei uns möglich) und geeignete Kleidung
- »Erfahrung im Gelände wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig

LEICHTATHLETIK CAMP

26.07.–31.07.2020

ab 10 Jahre



LEICHTATHLETIK

Vielseitigkeit groß geschrieben: fast keine andere Sportart bietet so unterschiedliche Möglichkeiten wie die Leichtathletik. Laufen, Springen, Werfen, Stoßen ist dein Ding? Dann ist unser Leichtathletikcamp genau das Richtige für dich. In einer Woche gibt dir unser Trainerteam wertvolle Tipps zur weiteren Verbesserung deiner Leistung in den verschiedenen leichtathletischen Disziplinen und zeigt dir manchen technischen Kniff. Und vielleicht wagt man sich auch schon mal an die Königsdisziplin – den Zehnkampf.

TRAININGS-INFOS:

- » Lizenzierte und erfahrene Coaches Maik Werner und Martin Salanga (LV 90 Erzgebirge)
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt min. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- » Abwechslungsreiches Trainingsprogramm
- » Techniktraining (fast) aller Leichtathletik-Disziplinen (z.B. Hürdenlauf, Sprint, Hoch- und Weitsprung, Wurf)
- » Besuch und Talkrunde mit sächsischen Spitzenathleten, u.a. Kristina Schwanitz

SOMMER SPORTWOCHEN

Sportpark Rabenberg

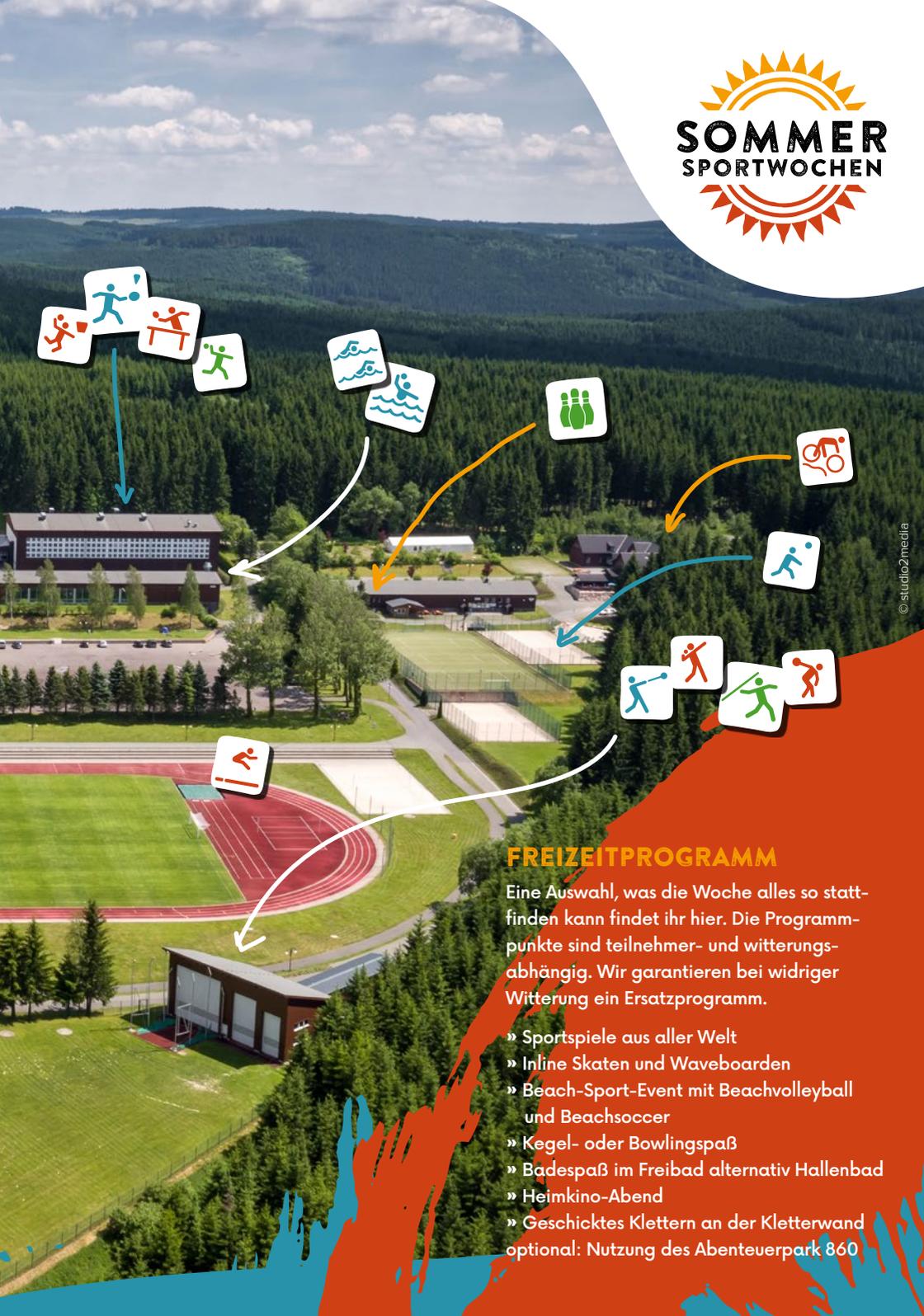
19.07.–28.08.2020



UNSERE SOMMER- SPORTWOCHEN 2020:

Handball 19. - 24. Juli 2020
Inlinehockey 19. - 24. Juli 2020
Leichtathletik 26. - 31. Juli 2020
Basketball 26. - 31. Juli 2020
Tischtennis 26. - 31. Juli 2020
Feldhockey 26. - 31. Juli 2020

Badminton 16. - 21. August 2020
Schwimmen II 16. - 21. August 2020
Wasserball 16. - 21. August 2020
Schwimmen I 23. - 28. August 2020
Ski 23. - 28. August 2020
MTB 23. - 28. August 2020



FREIZEITPROGRAMM

Eine Auswahl, was die Woche alles so stattfinden kann findet ihr hier. Die Programmpunkte sind teilnehmer- und witterungsabhängig. Wir garantieren bei widriger Witterung ein Ersatzprogramm.

- » Sportspiele aus aller Welt
- » Inline Skaten und Waveboarden
- » Beach-Sport-Event mit Beachvolleyball und Beachsoccer
- » Kegel- oder Bowlingspaß
- » Badespaß im Freibad alternativ Hallenbad
- » Heimkino-Abend
- » Geschicktes Klettern an der Kletterwand
optional: Nutzung des Abenteuerpark 860

INLINEHOCKEY CAMP

19.07.-24.07.2020

ab 12 Jahre



INLINEHOCKEY/EISHOCKEY

Drama, Emotionen, Athletik, Dynamik, Präzision – „Wintersportler werden im Sommer gemacht“ – das ist ja schon lange klar. Bist du einmal mit dem Virus infiziert, trägst du ihn ein Leben lang in dir. Neben dem sportlichen Aspekt vermittelt diese Sportart auch wichtige soziale Werte, Teamgeist sowie Respekt und Toleranz. Auch wenn es in Deutschland eine noch stark männlich geprägte Sportart ist, nimmt die Zahl der weiblichen Eishockeyspielerinnen zu und Mädchen sollten daher auch nicht vor einer Teilnahme zurück schrecken, sondern sind bei uns im Camp ebenfalls herzlichst Willkommen.

TRAININGS-INFOS:

- » Lizenzierte und erfahrene Eishockeytrainer Richard D. Haimerl v. Schwarzwaldau
- » Altersgerechte Übungen zur motorisch-koordinativen Schulung
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min./Woche
- » Torschusstraining
- » Torwarttraining

FELDHOCKEY CAMP

26.07.–31.07.2020

ab 10 Jahre



© corepics – stock.adobe.com



FELDHOCKEY

Deutsche Hockeyspieler sind nach wie vor erfolgreich unterwegs. Zahlreiche Weltmeistertitel und Siege zeugen davon. Du möchtest deinen Vorbildern nacheifern? Dann ist unser Hockeycamp genau das Richtige für dich. Unter der Anleitung des erfahrenen Trainerteams hast du die Möglichkeit, dich in vielen Bereichen zu verbessern.

TRAININGS-INFO:

- » Lizenziertes und erfahrener Coach Herbert Seifert vom FHTC Freiberg
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- » Torwarttraining für Interessenten
- » Technik- und Taktiktraining auf dem Hockey-Kunstrasen (Schlechtwettervariante: Halle)
- » Spielaufbau und sportartspezifische Fertigkeiten

BADMINTON CAMP

16.08.–21.08.2020

ab 10 Jahre



© Kespergebirge

BADMINTON

Grundlegend schnell, gut konditioniert, taktisch geschickt, zu jeder Zeit konzentriert und dabei gute Reflexe – deine Sportart ist Badminton. In dieser Ferienwoche hast du die Chance, bei gestandenen Trainern deine Geschicke im raffinierten und täuschungsreichen Rückschlagspiel zu verbessern. Neben hart geschlagenen Bällen, angetäuschten Finten und präzisem, aber auch gefühlvollem Spiel am Netz steht ganz viel Spaß auf dem Programm. Abseits des Badmintonfeldes erlebst du alles, was ein tolles Feriencamp ausmacht.

TRAININGS-INFOS:

- »Lizenzierte und erfahrene Trainer
Frank Dietel, Eike Stephan
- »Altersgerechte Übungen zur
motorisch-koordinativen Schulung
- »Taktikschulung
- »Schnellkrafttraining
- »Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt
mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche

TISCHTENNIS CAMP

26.07.–31.07.2020

ab 10 Jahre



© ksberzgebirge



TISCHTENNIS

Diesen Sommer fliegen dir wieder die Bälle um die Ohren. Erlebe deine Lieblingssportart in der Kombination Trainingslager und Freizeitcamp im Sportpark Rabenberg. In den Tischtennis-Einheiten kannst du deine Technik und deine Hand-Auge-Koordination trainieren... und das gemeinsam mit Gleichgesinnten und jeder Menge Spaß. Unser Freizeitprogramm bietet die nötige Ferienlager-atmosphäre mit verschiedenen Spielen, Ausflügen und anderen interessanten Inhalten.

TRAININGS-INFOS:

- »Lizenzierte und erfahrene Tischtennistrainer, u.a. Jürgen Strauch (Landestrainer Sachsen) und Max Hempel
- »Technikschulung
- »Spielbetrieb
- »Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche

SCHWIMMEN CAMP I/II



16.08.–21.08.2020 CAMP II

23.08.–28.08.2020 CAMP I

ab 10 Jahre

© ksbergzgebirge

SCHWIMMEN I

Unser Schwimmcamp I richtet sich an fortgeschrittene, jüngere Schwimmer bzw. auch an Schwimmer, bei denen der Leistungsgedanke nicht ganz so im Vordergrund steht. Du möchtest dich in bestimmten Bereichen verbessern? Dann bist du bei unseren professionellen Schwimmtrainern gut aufgehoben. Mit vielfältigen Übungen zeigen sie dir, was im Wasser so alles möglich ist.

SCHWIMMEN II

Möchtest du so erfolgreich schwimmen wie Britta Steffen oder Paul Biedermann? Dann bist du bei unseren professionellen Schwimmtrainern besonders gut aufgehoben. Eine aufregende Woche mit vielen Tipps und Tricks rund um das Thema Schwimmen erwartet dich! Ganz gleich, wie deine Schwimmfähigkeiten bereits sind, du wirst sie in unserem Camp auf jeden Fall verbessern und dich sehr gut auf die eventuell bevorstehende Wettkampfsaison vorbereiten können. Vergiss deine Schwimmbrille nicht, damit du auch unter Wasser die klare Sicht behältst.

TRAININGS-INFOS:

- » Lizenzierte und erfahrene Schwimmtrainer Sebastian Hallgasch und Oliver Trieb
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- » Altersgerechte Übungen zur motorisch-koordinativen Schulung
- » Schwimmtechniken mit und ohne Schwimmbrett
- » Üben des Startsprunges
- » Gezieltes Arbeiten an der Schwimmtechnik

WASSERBALL CAMP

16.08.-21.08.2020

ab 10 Jahre

© Fabio Lotti - stockadobe.com



WASSERBALL

Du verbindest Wasserball nicht mit einem aufblasbaren Ball am Strand sondern mit packenden Zweikämpfen im Wasser, Teamsport, vielen Emotionen und zahlreichen Torschüssen? Du bist im besten Falle schon in einem Team aktiv oder dir ist der Spielverlauf vertraut? Dann ist unser Wasserballcamp genau das richtige für dich! Neben dem Wasserballtraining kommen aber auch die Freizeitleistungen nicht zu kurz um dir eine schöne Ferien-Trainingswoche zu bereiten.

TRAININGS-INFOs:

- » Lizenzierte und erfahrene Trainer
Torsten Schmidt, Sebastian Hallgasch
- » Tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt
mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- » Altersgerechte Übungen zur
motorisch-kordinativen Schulung
- » Schwimmtechniken mit und ohne Ball
- » Torschusstraining / Torwarttraining
- » Technik- und Taktiktraining



SOMMER SPORTWOCHE



im Sportpark Rabenberg
08359 Breitenbrunn
Telefon: 037756 171-973
info@aktivfun-jugendreisen.de

www.aktivfun-jugendreisen.de