

Zolling bietet MEHR!

Eine Kooperations-
veranstaltung von:

FFA & YOWA
FREISING



1. OKT. 2022

Ein Tag voller Erlebnisse!

9⁰⁰ - 18⁰⁰ UHR

Sportliche, kreative & interessante Aktivitäten und Workshops für Groß und Klein in der Dreifelderhalle und angeschlossenen Räumen der Grund- und Mittelschule. Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Infos und vollständiges Programm unten oder online: www.ffa-freising.de/aktuelles
Anmeldungen unter Angabe der [Kursnummern] bis 29.09.2022 an: gymnastik@spvggzolling.de



PROGRAMM

MIT DURCHGEHENDER KINDERBETREUUNG

Die Idee: den ganzen Tag über gibt es ein paralleles Programm für Eltern und Kinder aller Altersgruppen, somit kann die ganze Familie an spannenden Kursangeboten teilnehmen. Am Nachmittag durchlaufen die Kinder verschiedene Angebote nacheinander und werden von den Betreuern sicher zum jeweils nächsten, gebuchten Kurs gebracht. Alle Kurse finden in unmittelbarer Nähe zueinander statt (Dreifelderhalle und angeschlossene Räume der Grund- und Mittelschule).

3-5 Jahre 6-9 Jahre 9-13 Jahre 10-15 Jahre Erwachsene

Zeit / Dauer	FFA & YoWa	SpVgg	VHS	Bücherei
09:00 – 10:30 Uhr	Young Warriors-Workshop: Strong Kids – Selbstvertrauen, STOP sagen, sich schützen und Hilfe holen, Griffbefreiung - spielerisch, altersgerecht und natürlich mit viel Bewegung! Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 10,-	Zumba	Glückwunsch-, Grußkarten und Geschenkverpackungen zu verschiedenen Anlässen selbst gestalten; Kosten: € 5,-	Büchereirundgang für alle
		Tischtennis	Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets	Gemütliches Lesen für alle
		Real Athletics		Basteln für alle (Spende für Material)
<i>15 Minuten Pause</i>				
10:45 – 12:15 Uhr	Young Warriors-Workshop: Die Zehnkämpfer der Kampfkünste Deeskalieren, sich aber auch wehren können: Selbstverteidigung vom Stand bis zum Boden; cooles Extra: unser lebensgroßer Boxdummy! Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 10,-	Pilates	Online gehen – aber wie? Möglichkeiten und Gefahren des Internets	Die Bücherei ist zum schmökern und entspannen geöffnet
		HIIT		
<i>Mittagspause</i>				
14:00 – 15:00 Uhr	Selbstverteidigung auf philippinisch – alltagstauglich statt exotisch Selbstverteidigung beginnt im Kopf! Schutz und Verteidigung im Alltag - unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kraft; Nutzen von Alltagsgegenständen; Distanz, Reaktion, Mindset; Eine Auswahl von Selbstverteidigungstechniken verschiedener Ursprünge; Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 15,-	Durchgehende Betreuung der Kinder von 14:00 - 17:00 Uhr mit nachstehenden Schnupperkursen:		
		Karate	Kindertanzen	Basteln für den Herbst Spiele spielen Gemeinsam Lesen
15:00 – 16:00 Uhr	Kraft; Nutzen von Alltagsgegenständen; Distanz, Reaktion, Mindset; Eine Auswahl von Selbstverteidigungstechniken verschiedener Ursprünge; Kosten: Mitglieder SpVgg kostenlos; Externe € 15,-	Leichtathletik	Kindertanzen	Kamishibai (Bilderbuchtheater) Stark auch ohne Muckis
16:00 – 17:00 Uhr		Kinderturnen	Musikalische Früherziehung	Basteln für den Herbst Spiele spielen Gemeinsam Lesen
		Leichtathletik	Pubertät in Sicht	
17:00 – 18:00 Uhr			Vortrag: „Jetzt leg doch endlich mal das Handy weg“	

[01 - 25] = Kursnummer