



# FIT-Sportwochen

die nachhaltige Sportwoche rund  
um das Thema Gesundheit



FIT INTELLIGENT TRAINIERT



**Oberwimm  
& Striedhof  
Jugendhotels**



**ein gesunder Geist in  
einem gesunden Körper**

(Juvenal)

## DIE IDEE

Sportwoche ist nicht gleich Sportwoche! Unsere Idee ist es, den Schülern ein Gefühl und das Verständnis für Gesundheit, Fitness und richtige Ernährungsweise zu vermitteln!

Hierzu werden medizinische, sport- und ernährungs-wissenschaftliche, psychologische und erlebnisorientierte Konzepte in die FIT-Woche mit einfließen.

Neben Spaß und Action setzen wir spezielle Schwerpunkte, die nachhaltig das Gesundheitsbewusstsein der Schüler prägen sollen.





die Gesundheit ist nicht alles,  
doch ohne sie ist alles nichts

Arthur Schopenhauer 1788-1860)

# DAS BASISPROGRAMM

## SCHULSPORTWOCHEN

FIT BASIC beinhaltet 2 bis 10 frei wählbare Kurse (pro Tag 2 Kurse!) aus nachstehenden Themenschwerpunkten. Jeder Kurs besteht aus 2 Einheiten (à 60 Minuten). Planen Sie gemeinsam mit Ihrer Schulklasse, und/oder gerne auch mit uns, Ihre FIT Schulsporttage oder Schulsportwoche!

### TESTINGS

befassen sich mit der sportwissenschaftlichen Messung der körperlichen Fitness. Von der Analyse der Körperzusammensetzung bis hin zur Laufanalyse ist alles dabei.

### TIGER CLASS

Team & Zusammenarbeit stehen hier im Mittelpunkt. Von Teamwork in der Natur bis hin zur digitalen Zusammenarbeit.

### TRENDSPORTS

Trendige Sportarten hautnah erleben, ob in der Wildnis oder im Turnsaal, bei Regen oder Sonnenschein.

### 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.

Na, neugierig  
geworden?  
Mehr Informationen unter  
[www.oberwimm.com](http://www.oberwimm.com) und  
[www.f-i-t.at](http://www.f-i-t.at)





**Das Jugendhotel Oberwimm**

# DIE UNTERKUNFT

Das Jugendhotel Oberwimm – mitten in der Bergwelt von Wagrain, weit weg vom Alltag und bereit für Sie, runden wir den Aufenthalt mit modernen Zimmern, vielen Freizeitangeboten und tollem Essen ab.

Uns ist es wichtig, dass es ihnen bei ihrem Aufenthalt an nichts fehlt! Und eine tolle Woche beginnt mit einer kompetenten Organisation – deshalb bieten wir ihnen an, uns sowohl um die An- und Abreise, sowie den zeitlichen Ablauf und die Abrechnung zu kümmern!





# DIE INDOOR AKTIVITÄTEN

- 4-er Trampolin
- Tischtennis
- Kletterraum
- Turnhalle
- Soccerhalle
- Sauna
- Kino





Investiere in deine Jugend  
Investiere in deine Zukunft

# OUTDOOR AKTIVITÄTEN

- ✿ Soccergolf
- ✿ Frisbeegolf
- ✿ Beachvolleyball
- ✿ Fussballplätze
- ✿ Wasserwelt Amade
- ✿ Tischtennis.
- ✿ Lagerfeuer





JUGENDHOTEL OBERWIMM · Emberger Touristik GmbH  
Kirchboden 130 · A-5502 Wagrain  
t: fon +43 (0)6413/8575-0 · t: fax +43 (0)6413/8575-21  
office@oberwimm.com · www.oberwimm.com



*Mehr Power fürs Erlebnis!*