



Ebbs'er Gesundheitstage Konzept

Andreas Kurz

Allgemeines

Freitag 25-April 2025: 08:00 - 12:15 Uhr

- ▶ TC Ebbs betreut 2 Fitness-Stationen
- ▶ 12 Stationen mit max. 23 Kindern/SpielerInnen
- ▶ 2-3 Betreuer werden benötigt.
- ▶ Betreuer: Andreas Kurz, Klaus Lamprecht, TBD, TBD
- ▶ Aufbau. Donnerstag Abend ab 16:00 Uhr

Sonntag: 27-April 2025 ab 09:00 Uhr

- ▶ TC Ebbs unterstützt bei Marketing
- ▶ TC Ebbs nimmt an Laufveranstaltung teil (freiwillig)
- ▶ Verein mit den meisten Teilnehmern wird ausgezeichnet!
- ▶ Vorschlag: TC Ebbs Jugendmannschaften im Roten Dress nehmen teil.
- ▶ Kommunikation via TCE-Mannschaftsführer und TCE-Jugendwart. / Social Media Kanälen



Lauf mit uns!

Frische Luft, flotte Beine und viel gute Laune

Vier abwechslungsreiche Strecken – abgestimmt auf jedes Fitnesslevel – warten auf euch:

Anfänger, Fortgeschrittene, Trail-Läufer und Nordic Walking

Sonntag, 27. April 2025

09:00 Uhr, überdachter Schulhof Ebbs

Gemeinsamer Start mit einem Aufwärmprogramm powered by **thenex runclub**

Unsere Highlights!

Sprintwettbewerb: Wer ist die schnellste Ebbserin, wer der schnellste Ebbser? Auf der 60-Meter-Tartanbahn wird in Altersklassen (Kindergarten bis Erwachsene) mit professioneller Zeitmessung um den Titel gesprintet.

Kostenloser Laufschuhstest
Teste aktuelle Modelle der Firma New Wave direkt vor Ort!



Mitmachen lohnt sich!

Die teilnehmerstärkste Schulklasse und Verein gewinnen tolle Preise! Verpflegung durch den WSV Nordisch



TENNISCLUB EBBS

TENNISCLUB EBBS

ST. NIKOLAUS - APOTHEKE

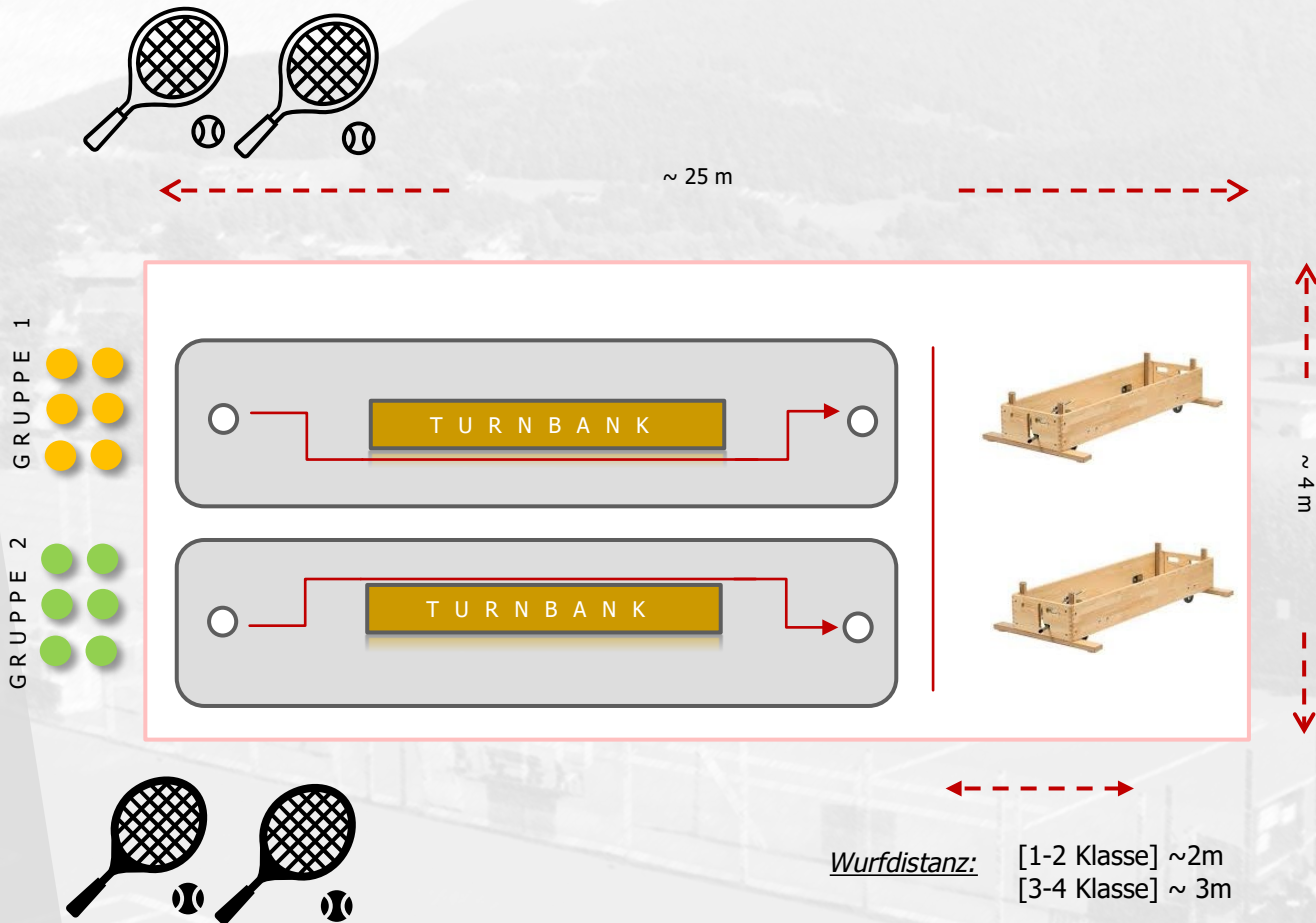
Ebbs'er Gesundheitstage | Zeitplan

	Schule Schulhof	WSV n Schulhof	WSV a 1 Kunstrasen	WSV a 2 Kunstrasen	Baseball Grünfläche	Rollstuhl Schulhof	TC Ebbs 1 Sporthalle	TC Ebbs 2 Sporthalle	SK Ebbs Sporthalle	Klettern Sporthalle	Smoothie Schule	Essen Schule
08:00	3a	3b	3c	4a	4b	4c	1a	1b	1c	2a	2b	2c
08:20	4c	3a	3b	3c	4a	4b	2c	1a	1b	1c	2a	2b
08:40	4b	4c	3a	3b	3c	4a	2b	2c	1a	1b	1c	2a
09:00	4a	4b	4c	3a	3b	3c	2a	2b	2c	1a	1b	1c
09:20	3c	4a	4b	4c	3a	3b	1c	2a	2b	2c	1a	1b
09:40	3b	3c	4a	4b	4c	3a	1b	1c	2a	2b	2c	1a
10:00	1a	1b	1c	2a	2b	2c	3a	3b	3c	4a	4b	4c
10:20	2c	1a	1b	1c	2a	2b	4c	3a	3b	3c	4a	4b
10:40	2b	2c	1a	1b	1c	2a	4b	4c	3a	3b	3c	4a
11:00	2a	2b	2c	1a	1b	1c	4a	4b	4c	3a	3b	3c
11:20	1c	2a	2b	2c	1a	1b	3c	4a	4b	4c	3a	3b
11:40	1b	1c	2a	2b	2c	1a	3b	3c	4a	4b	4c	3a
12:00	Romed Baumann											

■ Straßenschuhe
■ Hallenschuhe

Klassen 1a bis 2c starten um 8 Uhr mit Hallenschuhen und wechseln um 10.00 Uhr auf Straßenschuhe
 Klassen 3a bis 4c starten um 8 Uhr mit Straßenschuhen und wechseln um 10.00 Uhr auf Hallenschuhe
 Klassen 3a bis 4c wechseln um 12 Uhr nochmals auf Straßenschuhe

Ebbs'er Gesundheitstage | Station 1



Kleingruppenspiel: Hindernisparcours mit Tennisschläger und Zielwerfen

- ▶ **Dauer**
 - ▶ 15 min | 2 min Spiel Erläuterung | 10-13 min Spieldurchführung (evtl. 2 Durchgänge)
- ▶ **Material**
 - ▶ Sprungkasten 2 Teile bzw. 2 Ballkörbe oder Balleimer für finales Zielwerfen
 - ▶ 12 gelbe und 12 Rote Tennisbälle oder farbliche Hüttchen
 - ▶ 6 Kinder-Tennisschläger
 - ▶ 2 x Turnbänke 4m oder [Variante] Zielhüttchen für Hindernisparcours
 - ▶ Sprungseil [oder Klebeband] zur Wurfdistanz-Markierung
- ▶ **Spielbeschreibung**
 - ▶ Gruppe von 10 Kindern wird auf 2 Kleingruppen aufgeteilt
 - ▶ Jede Gruppe bekommt eine Ballfarbe zugeordnet. Jeder Spieler bekommt einen Tennisball und einen Tennisschläger
 - ▶ Jeweils 1 Spieler pro Gruppe beginnen mit dem Tennisschläger und Ball den Hindernisparcours zu durchlaufen.
 - ▶ Gewonnen hat jene Gruppe, welche die meisten Bälle im Ballkorb hat.
 - ▶ Alle Spieler müssen den Parcours durchlaufen haben
- ▶ **Variationen**
 - ▶ 1-2 Klasse Volksschule Tennisball muss nur auf dem Tennisschläger liegen.
 - ▶ 3-4 Klasse Volksschule Tennisball muss am Schläger aufspringen.
- ▶ **Spielefeld**
 - ▶ Turnsaal [bevorzugt]
 - ▶ Sportplatz: Rasenfeld, oder ähnliches
 - ▶ Pausenhof
- ▶ **Anzahl Betreuer**
 - ▶ 2

Kleingruppenspiel: 3 – Gewinnt mit Tennisbällen

▶ Dauer

- ▶ 15 min | 2 min Spiel Erläuterung | 10-13 min Spieldurchführung (evtl. 2 Durchgänge)

▶ Material

- ▶ 9 Gymnastkreifen oder 4 Sprungseile – für Raster, bzw. gelbes Klebeband (ablösbar)
- ▶ 6 gelbe und 6 Rote Tennisbälle oder farbliche Hüttchen
- ▶ [Variation] 2 Kinder-Tennisschläger

▶ Spielbeschreibung

- ▶ Gruppe von 10 Kindern wird auf 2 Kleingruppen aufgeteilt
- ▶ Gruppen spielen gegeneinander, die erste Gruppe welche 3 Bälle in einer Reihe hat gewinnt.
- ▶ Jede Gruppe bekommt eine Farbe zugeordnet.
- ▶ Es starten immer 2 Spieler gleichzeitig, und können den Ball im Spielfeld ablegen.

▶ Variationen

- ▶ Die Gruppen müssen den Tennisball auf dem Tennisschläger zum Spielfeld balancieren.
- ▶ Der Ball wird dann im Spielfeld abgelegt
- ▶ Der Tennis-Schläger wird dann an den nächsten Spieler weitergereicht.

▶ Spielfeld

- ▶ Turnsaal
- ▶ Sportplatz: Rasenfeld, oder ähnliches
- ▶ Pausenhof

▶ Anzahl Betreuer

- ▶ 2

