

Hausaufgaben für die mündliche Prüfung

Aufgabenstellung:

Du Hast von deinem Verein 1500€ bekommen um ein Trainingswochenende durchzuführen.

Mache dazu einen Plan.

Geplant wird ein Trainingswochenende von Freitag dem 05.01.2024 bis Sonntag den 07.01.2024 im KiEZ Waldpark Grünheide Kinder- und Jugenderholungszentrum im Vogtland für die Jugend U14 Mix mit 6 Kindern, 1 Trainer und einem Weiblichen Betreuer, als Vorbereitung auf die Rückrunde des Schülerzukunftspokals und um den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaften zu stärken.

Abfahrt ist Freitag 05.01.2024 am Vereinsheim in Mömlingen um 13 Uhr in einem 8sitzer Bus, den wir von einem Vereinsmitglied kostenlos zur Verfügung gestellt bekommen haben. Die Fahrtdauer bis Auerbach/Vogtland beträgt ca. 3:28 min. Eine Pause von ca. 30 min wird mit eingeplant, so dass wir eine Fahrtdauer von ca. 4 Stunden haben. Ankunft im Waldpark Grünheide ist für 17:30 Uhr geplant. 18 Uhr Einzug in ein Gästehaus für 10 Personen. Gegen 19 Uhr gemeinsames Abendessen. Im Anschluss, ca. 20 Uhr, ist noch ein kleiner Lauf von ca. 30min geplant. Gegen 20:30 Uhr Rückkehr ins Gästehaus wo wir noch einen Film mit dem Programmabaustein Ist's Movie-Time schauen. Gegen 22 Uhr ist der Ankunftstag beendet.

Am Samstag 06.01.2024 beginnt der Tag um 7 Uhr und die Kids werden geweckt. Für 7:30 Uhr ist ein Waldlauf von ca. 30min geplant. Frühstück gegen 8 Uhr mit Müsli, Naturjoghurt und Obst. Von 9 bis 10 Uhr, Erkundung des Geländes und Umgebung. Um 10:30 Uhr geht es die 3-Fach-Ballspielhalle die für 90 min reserviert wurde. Nach dem sich die Kids und Betreuer umgezogen haben beginnen wir mit dem Koordination Training, **Trainingsplan Aufwärmen/Trainingsplan Sporthalle 1.**

Im Anschluss gegen 12:30 Uhr ein Kohlehydratreiches Mittagessen, Nudeln, Reis, Kartoffeln. Nach dem Mittagessen werden wir etwas entspannen und die verschieden Spielgeräte auf dem Gelände ausprobieren.

Gegen 15 Uhr geht es dann auf die Kegelbahn wo wir dem mit dem Trainingsplan Kegelbahn 1 beginnen. Danach machen wir eine halbe Stunde Pause bevor wir um 17 Uhr noch mal in die Sporthalle für 90min gehen. Nach dem Umziehen beginnen wir dann mit dem Mentaltraining und den Ballspielen, **Trainingsplan Aufwärmen/Trainingsplan Sporthalle 2.**

Für zwischendurch und die Pausen gibt es Obst und Trockenfrüchte zum Knabbern.

Um 19 Uhr geht es zum Abendessen wo wir eine Kohlehydratreiche Mahlzeit zu uns nehmen.

Für 21 Uhr ist noch eine Nachtwanderung mit Fackeln geplant, die etwas 90min dauern wird.

Gegen 22:30 Uhr ist die Rückkehr ins Gästehaus geplant wo der Tag dann gegen 23 Uhr endet.

Am Sonntag 07.01.2024 beginnt der Tag erst um 8 Uhr mit dem Wecken der Kids. Es werden zuerst die Sachen bis auf die Sportsachen gepackt und zum Wagen gebracht bevor wir um 9 Uhr zum Frühstück mit Vollkornbrot, Müsli, Joghurt und Obst gehen. Nach dem Frühstück machen wir einen kleinen Verdauungslauf auf dem Triem-Dich-Pfad bevor wir nochmals um 10:30 Uhr auf die Kegelbahn gehen und den 2 Teil absolvieren, **Trainingsplan Aufwärmen/Trainingsplan Kegelbahn 2.** Gegen 12:30 Uhr ist die Abfahrt geplant und es geht wieder Richtung Heimat mit einem Zwischenstopp in Rosenbach/Vogtland um die Drachenhöhle als Abschluss des Wochenendes.

Fahrzeit von Auerbach/Vogtland bis Rosenbach/Vogtland ca. 37min für 39,19km. Die Besichtigung der Drachenhöhle ist für 13:30 Uhr geplant und geht ca. 1 Stunde. Gegen 15 Uhr treten wir dann die Heimreise an. Mit einer Pause zwischendurch von ca. 30min dauert die Rückfahrt ca. 4 Stunden. Die Rückkehr zum Vereinsheim ist für ca. 19 Uhr geplant, wo die Kids in die Obhut ihrer Eltern zurückgegeben werden.

Somit Endet ein lehrreiches Trainingswochenende.

Trainingspläne Aufwärmen allgemein

Variante 1: 15min

- 5 min laufen
 - ➔ 1 min normales Laufen
 - ➔ 1 min laufen auf der Stelle
 - ➔ 1 min rückwärtslaufen
 - ➔ 1 min laufen auf den Versen
 - ➔ 1 min laufen auf den Spitzen

- 5 min Seilspringen
- 2 min Armkreisen
- 2 min Schulterkreisen
- 0,5 min Hüftkreisen
- 0,5 min mit den Füßen achten malen

Variante 2: 15min

- **1min Kniehebelauf**
Die Knie werden nach oben gebracht. Der Fuß körpernah wieder abgesetzt, man läuft also auf der Stelle. Die Arme schwingen dabei angewinkelt mit.

- **1min Anfersen**
Das Gegenstück zum Kniehebelauf. Man tritt sich quasi selbst in den Hintern, indem man die Fersen abwechseln zum Gesäß schwingt.

- **1min Hopperlauf**
Beim Hopperlauf werden nicht nur die Knie abwechselnd hochgezogen. Das Bodenbein stößt sich gleichzeitig ab, so dass man mit wenig Raumgewinn in die Luft geht.

- **1min Fußgelenksarbeit**
Dabei verlässt der Fuß kaum den Boden. Man führt die Knie abwechselnd leicht nach vorn-oben, aber nur soweit, dass die Fußspitze des angehobenen Beins nur wenige Zentimeter über dem Boden schwebt und nach unten zeigt. Abgesetzt wird über den Ballen hin zur Ferse.

- **5 min Seilspringen**

- **1 min Hampelmann**
Mit geschlossenen Beinen gerade hinstellen, die Arme ruhen locker und gestreckt an den Seiten des Rumpfes. Beidbeinig abspringen und in schulterbreiter Fußposition landen. Die

Arme werden gleichzeitig seitlich nach oben geführt und über dem Kopf zusammengeklatscht. Ohne Pause in die Ausgangsposition zurückhüpfen.

- **1 min Kopf drehen**

Dabei wird sich aufrecht auf einen stabilen Untergrund gestellt. Das Kinn wird nun in Richtung Brustbein gesenkt und wir beginnen, den Kopf kontrolliert erst zur rechten Schulter, wieder zurück zur Mitte und dann zur linken Schulter zu führen.

- **1 min Schulterkreisen**

Die Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand. Der Körper ist aufrecht, die Schultern locker. Wir beschreiben mit beiden Schultern nun kleine Kreise, indem wir in Richtung Ohren, nach hinten, in Richtung Boden und vorn rotieren lassen. Das Ganze können wir auch anders herum machen. Die Arme hängen während der gesamten Bewegung locker seitlich am Rumpf herunter.

- **1min Wirbelsäule rollen**

Dabei stehen wir etwas weniger als schulterbreit auf einer stabilen Unterlage. Senken das Kinn wie bei der Übung Kopf drehen zum Brustkorb. Beugen uns vor, indem wir Wirbel für Wirbel ganz sanft nach unten rollen. Das Becken wird dabei abgekippt, die Beine nicht oder nur ganz leicht gebeugt. Wenn die Fingerspitzen (fast) den Boden berühren, rollen wir Wirbel für Wirbel kontrolliert wieder nach oben.

- **1min Becken kreisen**

Wir stellen uns schulterbreit hin und stützen die Hände in die Hüften. Wir bewegen das Becken in einer möglichst flüssigen Bewegung nach vorn, rechts, hinten, links und wieder nach vorn. Der Oberkörper bleibt dabei so ruhig wie möglich. Nach ein paar Kreisen die Richtung wechseln.

- **1min Beinschwingen**

Dabei stehen wir maximal schulterbreit. Konzentrieren uns bewusst auf einen stabilen Rumpf beziehungsweise eine stabile Hüftpartie. Wir schwingen zunächst das linke Bein vor und zurück, die Arme bewegen sich entgegengesetzt. Pendeln einige Male hin und her, möglichst ohne das Schwungbein abzusetzen. Danach wechseln wir die Seite. Wer sich unsicher fühlt, kann sich zunächst auch an einer Wand festhalten.

Trainingsplan 1

90 min

Trainingsziel. Sicherheit in die Hauptgasse (Linke Gasse)

→ 15 min Aufwärmen

→ 5 min Einspielen

35 min

→ 15 Wurf ohne Kegel (um nur auf den Bewegungsablauf zu achten)

→ 10 Wurf auf Kegel 1,2,4

→ 10 Wurf auf Kegel 1,2,4,8

→ 10 Wurf auf Kegel 1,2,5,7,9

→ 10 Wurf in die Volle

5 min Pause zum trinken und Reflektieren

30 min

→ 15 Wurf ins Abräumen mit 3 Wurf

→ 15 Wurf ins Abräumen mit 2 Wurf

→ 15 Wurf ins Abräumen normal

→ 30 Wurf kombiniert

Trainingsplan 2

90 min

Trainingsziel Teil 1: Sicherheit Anwurf/Abräumen

Trainingsziel Teil 2: Sicherheit Zweitwurf/Abräumen

15 min Aufwärmen

5 Einspielen

Teil 1 30 min

- ➔ 10 Wurf auf Kegel 5,7,8,9
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 1,2,5,6
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 3,4,5,6 (Kegel 3,6 anspielen)
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 2,4,5,6 (Kegel 2,4 anspielen)
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 2,5
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 3,5

10 min Pause zum Reflektieren und trinken

Teil 2 30 min

- ➔ 10 Wurf auf Kegel 1,3,4,7,9
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 1,2,6,8,9
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 2,4,5
- ➔ 10 Wurf auf Kegel 3,5,6
- ➔ 30 Wurf kombiniert auf Leistung

Trainingsplan Sporthalle

Koordinationstraining 90 min.

15 min Aufwärmen

Der Boden ist Lava 15 min

Gefördert werden v. a. **Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit.**

Material: Alles, was die Turnhalle hergibt (Matten, Geräte, Seile, Klettergerüste ...)

So funktioniert's:

Die Materialien werden in der Sporthalle so verteilt, dass sie mit großen Schritten oder Sprüngen – von einem zum anderen Gegenstand – erreicht werden können. Ziel ist es, das Lavafeld, das sich über den Hallenboden erstreckt, zu überwinden und zur anderen Seite der Turnhalle zu gelangen. Damit es nicht zu eng zugeht, können die Gruppen geteilt und an den gegenüberliegenden Start- bzw. Zielpunkten positioniert werden. Wenn sich die Gruppen in der Mitte treffen, sind ihre Abstimmungsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn besonders gefragt. Wer den Boden berührt, darf es noch mal vom Startpunkt aus versuchen.

10 min Pause zum kurzen ausruhen, trinken und ab- und aufbauen

Angriff auf den Kegel 15min

Der Wächter/die Wächterin und die Angreifer/Angreiferinnen benötigen eine gute **Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit.**

Material: Lochkegel, kleiner Kasten, Markierungskegel, Schaumstoffball

So funktioniert's:

In die Mitte eines Feldes, das durch die Markierungskegel begrenzt wird, wird ein Kasten platziert, auf dem ein Kegel steht. Gespielt wird in Vierergruppen.

Ein Kind wird der Wächter bzw. die Wächterin des Kegels und stellt sich in das Feld. Die anderen drei Kinder sind die Angreiferinnen und Angreifer. Sie versuchen, mit dem Schaumstoffball den Kegel vom Kasten zu werfen. Das Kind in der Mitte versucht dies zu verhindern, indem es den Ball mit Händen, Füßen oder dem Körper abwehrt.

Wird der Kegel getroffen, kann eines der anderen Kinder die Position im Feld einnehmen. Steht der Kegel nach einer bestimmten Zeit (z. B. 5 Minuten) noch, hat die Wächterin bzw. der Wächter gewonnen.

Es können verschiedene Varianten gespielt werden:

- Der Abstand zum Kasten wird im Abstand von z. B. 3 Minuten immer um einen halben Meter verringert. Man kann beispielsweise mit 5 m starten.
- Die Anzahl der Werferinnen und Werfer sowie der Wächterinnen und Wächter kann erhöht werden.
- Es kommt ein zweiter Ball bei mehreren Wächterinnen und Wächtern ins Spiel

10 min Pause zum Ausruhen, trinken und ab- und aufbauen

Koordinationsspiel mit Ball 15min

Hier wird v. a. die **Reaktions- und die Differenzierungsfähigkeit** trainiert.

Material: Bälle, die sich zum Prellen eignen, in der Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Pfeife

So funktioniert's:

Die Kinder prellen ihren Ball und laufen durch die Turnhalle. Mit der Pfeife kündigen Sie eine zusätzliche Aufgabe an.

Mögliche Aufgaben:

- Den Ball in die andere Hand wechseln.
- Mit beiden Händen prellen.
- Den Ball prellend einmal um sich selbst herumführen.
- Partner/Partnerin suchen und sich den Ball zuwerfen.
- Den Ball prellend rückwärtslaufen.
- Geschwindigkeit ändern: langsam gehen, laufen, rennen.
- Hopsend den Ball prellen.
- Auf einem Bein hüpfend den Ball prellen.
- Den Ball an einer Wand abprallen lassen, fangen und weiterlaufen.
- Den Ball auf der Turnbank prellen.
- Zwei Bälle gleichzeitig prellen.

Zum Schluss 10min ein lockeres Spielchen zum Entspannen und abschalten.

Trainingsplan Sporthalle 90min

15 min Aufwärmen

Teil 1:

30 min Mentaltraining durch Yoga

ruhige Sportübungen, Bewegungsabläufe um den Geist frei zu bekommen als auch Blockaden oder Schmerzen im Körper zu lösen

1. **Katze-Kuh:** 5min

Knie auf allen Vieren und platziere deine Hände direkt unter den Schultern und deine Knie unter den Hüften. Beim Einatmen runde deinen Rücken und drücke dein Kinn zur Brust, wie eine Katze, die sich streckt. Beim Ausatmen senke deinen Bauch, schaue nach oben und ziehe die Schultern zurück, wie eine Kuh. Wiederhole diese Bewegung einige Male und fühle, wie sich dein Rücken dehnt und entspannt.

2. **Sonnengruß:** 5min

Steh aufrecht mit den Füßen zusammen. Hebe beim Einatmen die Arme über den Kopf und beuge dich beim Ausatmen langsam nach vorne, bis deine Hände den Boden berühren oder so nah wie möglich kommen. Beuge deine Knie leicht, wenn sich das besser anfühlt. Gehe dann mit den Händen auf dem Boden oder an den Schienbeinen entlang nach vorne, bis du in einer **Plank**-Position bist. Senke dann die Knie, Brust und Kinn zum Boden und schiebe dich in eine **Kobra**-Position, bei der deine Arme gestreckt sind und dein Oberkörper nach oben zeigt. Drücke dich dann zurück in eine umgekehrte V-Form (ein umgekehrtes „V“) namens „herabschauender Hund“. Wiederhole diese Sequenz ein paar Mal.

3. **Schmetterling:** 5min

Setze dich auf den Boden und bringe die Fußsohlen zusammen, sodass deine Knie zur Seite fallen. Halte deine Füße fest und sitze aufrecht. Lege deine Hände auf deine Knie und atme ruhig ein und aus. Du kannst sanft deine Knie auf und ab bewegen, um den Flügelschlag eines Schmetterlings nachzuahmen. Das dehnt die Hüften und öffnet den unteren Rücken.

4. **Kerze:** 5min

Liege auf dem Rücken und hebe deine Beine senkrecht in die Luft. Stütze deinen unteren Rücken mit den Händen und halte deine Schultern fest am Boden. Halte diese Position und atme ruhig ein und aus. Du kannst auch deine Beine sanft schwenken, um die Kerzenflamme nachzuahmen. Im Erwachsenen-Yoga heißt diese Übung **Schulterstand**.

5. **Brücke:** 5min

Liege auf dem Rücken, beuge deine Knie und stelle deine Füße flach auf den Boden. Hebe deine Hüften vom Boden und drücke deine Füße und Schultern

fest in den Boden. Stell dir vor, dass du eine ganz stabile und schön geschwungene **Brücke** bist. Halte diese Position und atme ruhig ein und aus. Senke dann langsam deine Hüften zurück auf den Boden.

6. **Shavasana, die Schlussentspannung:** 5min

Lege dich auf den Rücken, strecke deine Arme und Beine aus und schließe die Augen. Atme ruhig und tief ein und aus und lass deinen Körper vollständig entspannen. Du kannst dir vorstellen, wie du auf einer Wolke schwebst oder dich an deinem Lieblingsort ausruhst. Bleibe einige Minuten in dieser entspannten Position und genieße das Gefühl der Ruhe und Gelassenheit.

5 min Pause zum Trinken und vorbereiten

Teil 2:

Ballspiele 30min

Rollin' Rollin' Rollin' 20min

BESCHREIBUNG

Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt.

In die Mitte des Spielfelds wird ein Ball platziert.

Beide Gruppen versuchen, den in der Mitte liegenden Ball mit Würfeln über die gegnerische Grundlinie (Hütchen Linie), zu treiben.

AUFBAU

Spielfeldgröße → an das Wurfniveau deiner Spieler anpassen → je größer die Distanz, desto schwieriger das Spiel;

VARIATIONEN

- Einteilung in 4 Gruppen
- Spielfläche ist ein vorgegebener Kreis
- es wird nur mit den Füßen gespielt
- verschiedene Bälle und Wurfgeräte verwenden

Köpfeln oder Fangen? 10min

BESCHREIBUNG

Basisvariante: Übungsleiter hat einen Softball in der Hand. Die Spieler verteilen sich rund um den Übungsleiter und bilden einen Kreis. Übungsleiter wirft den Softball wahllos so zu einem Spieler, dass dieser köpfeln könnte.

→ Entfernung Übungsleiter – Spieler: ca. 1 – 3 Meter.

→ Es gibt 2 Kommandos: “Köpfeln!” oder “Fangen!”

→ Die Herausforderung ist: Der Spieler muss beim Kommando “Köpfeln!” den Ball fangen und beim Kommando “Fangen!” den Ball köpfeln. Passiert ein Fehler darf der Spieler eine sportliche Zusatzaufgabe machen.

Variante 1: Partnerübung

2 Spieler gehen mit jeweils einem Softball zusammen. Sie stellen sich im Abstand von ca. 3 Meter gegenüber auf. Es wird abwechselnd gespielt.

Nach ca. 10 Durchgängen wird gewechselt.

Variante 2: Wettkampfmodus

Wer schafft in Summe die meisten Durchgänge ohne Fehler? Ehrlichkeit ist Pflicht.

Kommando erfolgt erst bei Abwurf des Balls

- Steigerung → Kommando erst geben, wenn der Ball bereits unterwegs ist
- mehrmals den gleichen Spieler hintereinander fordern
- bei einer größeren Gruppe → Gruppen aufteilen und einen zweiten Übungsleiter bestimmen
- Spieler geben immer aufeinander Acht
- Konzentration einfordern

VARIATIONEN

- verschiedene Bälle verwenden → Fußball, Volleyball, Softball, weicher Tennisball, etc.
- verschiedene Zusatzaufgaben → 5 Hampelmänner, 5 Kniebeugen, 5 Liegestütze, 5 Fersenheber, etc.
- auf einem Bein stehend = Gleichgewichtsfähigkeit

Zum Abschluss eine Traumreise 10min

Der Marienkäfer

Du liegst ganz ruhig auf dem Rücken und wenn Du möchtest darfst Du auch Deine Augen schließen. Während der ganzen Traumreise atmest Du ganz ruhig ein und aus. (dass ein und aus darf nun noch zweimal ganz ruhig und langsam wiederholt werden).

Stell Dir vor Du liegst auf einer Blumenwiese. Es ist ganz warm, die Sonne scheint Dir auf den Bauch und wärmt Dich. Die Blumen leuchten in vielen bunten Farben. Es gibt rote,

blaue, gelbe und weiße Blumen. Spürst Du ihren zarten Geruch? Ein leichter Wind weht über Dich hinweg und streichelt ganz zart Deine Haut.

Auf einem Grashalm sitzt ein kleiner roter Marienkäfer. Er wiegt sich ganz sanft im Wind hin und her. Die roten Flügel mit den kleinen schwarzen Punkten glänzen in der Sonne. Nun breitet der Marienkäfer seine Flügel aus und fliegt langsam in Richtung Himmel. Du blickst ihm nach und siehst den wunderschönen blauen Himmel über Dir. Der Marienkäfer wird immer kleiner und bald ist er nicht mehr zu sehen. Er lässt sich einfach vom Wind treiben. Keine Wolke ist am Himmel zu sehen nur die Sonne und das Blau des Himmels.

Du spürst nun den Boden auf dem Du liegst. Kehre noch ein letztes Mal zu der Blumenwiese zurück auf der Du liegst. Sieh nochmal die Blumen, spüre nochmal den leichten Wind und denke nochmal an den Marienkäfer zurück.

Nun reckst Du Dich und streckst Dich. Bewegst die Arme und die Beine. Du kannst gähnen, wenn Du möchtest und nun schlägst Du auch wieder Deine Augen auf.

Sachsen > Vogtland & Westsachsen > Hotels
mit Kegelbahn / Kegeltour

WALDPARK GRÜNHEIDE

für Gruppen ab 10 bis 100 Pers.

Beschreibung

Preise und Termine

- ✓ Barrierefrei
- ✓ Bowlingbahn vorhanden
- ✓ Garten / Park
- ✓ Jugendherberge / Hostel
- ✓ Kegelbahn vorhanden

Ott

GRP-Partner seit Juni
2009

Waldpark Grünheide



UNVERBUNDEN
AN

ab 20.50 € p.P.

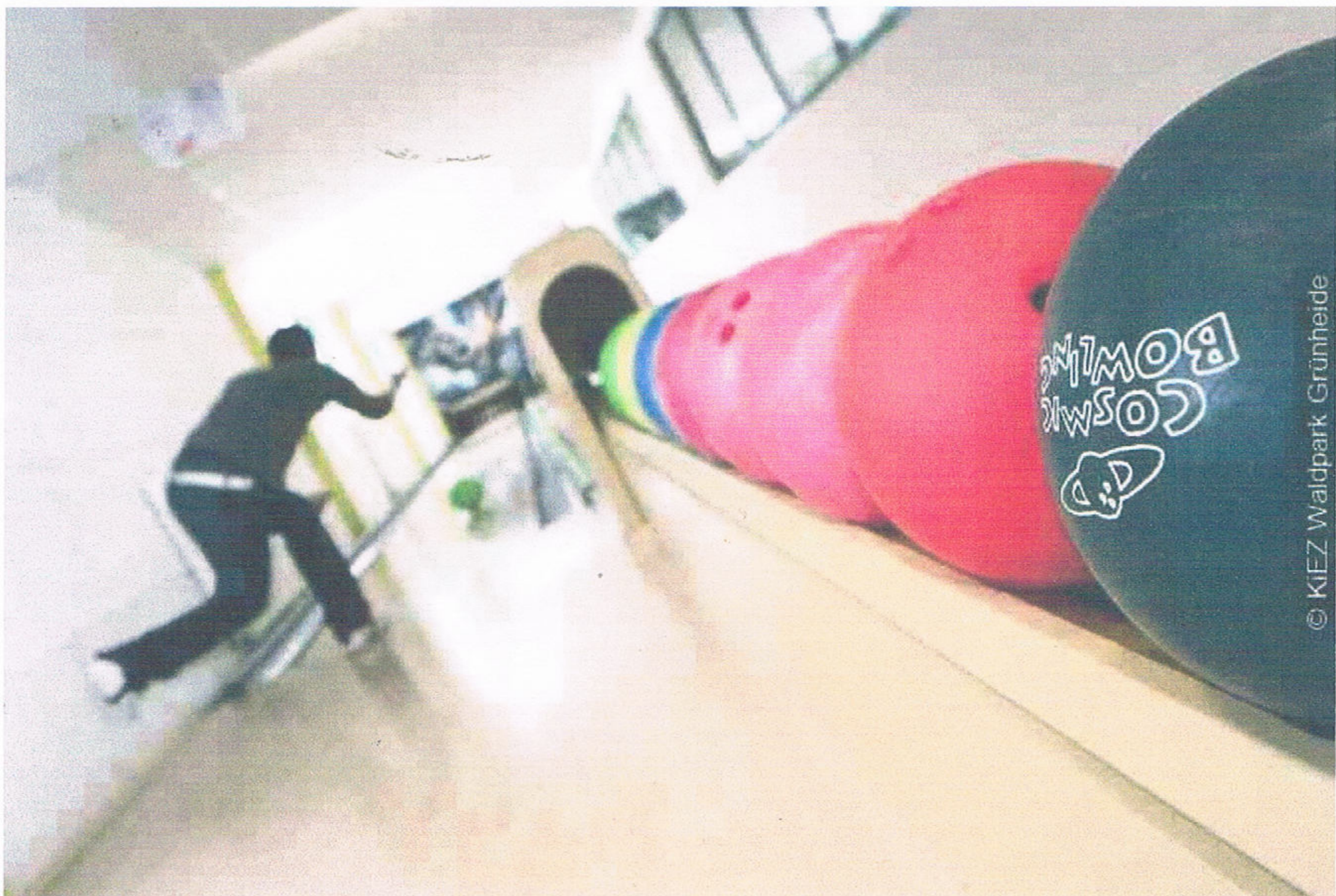
Ihr Name

Natürlich Sport. Die Gruppenunterkunft im Vogtland

3 Tage Trainingslager für Sportvereine

Trainieren unter besten Bedingungen!

Mit unseren All inclusive Trainingslagerangeboten können Sie zahlreiche Sport- und Freizeitstätten im In- und Outdoorbereich auf unserem 18 ha großen Gelände buchen.





Leistungen

- 2 Übernachtungen (in ausgewählter Preiskategorie) **incl. überzogene Betten**
- Ausgewogene Vollverpflegung vom Anreisetag Abendessen bis Abreisetag Frühstück
- 4 x 1,5 Std. Nutzung unserer vielfältigen Sport- und Freizeitstätten (nach Absprache) und Nutzung unserer Tagungsräume
- Bewegung an der frischen Luft auf unserem Trimm-Dich-Pfad

Verlängerungstage auf Anfrage selbstverständlich möglich! Bei einer vorzeitigen Abreise werden nur die nicht konsumierten Mahlzeiten verrechnet!

Vielfältige Sportstätten im In- und Outdoorbereich können jeweils gebucht werden:

- Rasenplatz
- Kunstrasenplatz 1 (60 x 40 m)
- Kunstrasenplatz 2 (52 x 26 m)
- 3 Felder Sporthalle für Fußball, Handball etc.
- Multifunktionale Freizeithalle (Volleyball, Handball, Badminton, Tanzen)
- 2 Bahnen-Bowlinganlage
- Sport- und Tanzboden
- Kampfsportareal mit Matten
- Volleyball- und Beachvolleyballplätze
- Trimm-Dich-Pfad
- Zwei Kunststoff-Tennisplätze
- Multisportanlage (Basketball)

Unser Tipp: Buchen Sie unseren [Kletterpark](#), unsere [Saunalandschaft](#) oder das Mittagessen am Abreisetag zu Ihrem Pauschalangebot dazu!

Sie planen ein Trainingsspiel mit einer Gastmannschaft?

Gern stellen wir Ihnen, **nach vorheriger Anmeldung**, Umkleidekabinen incl. Toilette/Duschen für Ihre Gäste zur Verfügung. (Preis p.P. 3,00 EUR)!

NATÜRLICH SPORT!

Termine und Preise

01.05.2023 bis 31.03.2024

Gästehaus Preiskategorie 1 (Zimmer mit DU/WC incl. Bettwäsche) Erwachsene	135,00 €
Gästehaus Preiskategorie 1 (Zimmer mit DU/WC incl. Bettwäsche) Schüler	119,00 €
Gästehaus Preiskategorie 1 (Zimmer mit DU/WC incl. Bettwäsche) Vorschüler	97,00 €
Sommerbungalows (Mai bis September incl. Bettwäsche) Erwachsene	115,00 €
Sommerbungalows (Mai bis September incl. Bettwäsche) Schüler	99,00 €
Sommerbungalows (Mai bis September incl. Bettwäsche) Vorschüler	81,00 €

Waldpark Grünheide e.V.
Rautenkranzer Straße 5
Auerbach/Vogtland
08209
Deutschland

Anbieter

KiEZ „Waldpark“ Grünheide

Waldpark Grünheide e.V.
Rautenkranzer Straße 5
08209 Auerbach/Vogtland

Telefon: 0 37 44 / 83 73 0
Fax: 0 37 44 / 83 73 11
E-Mail: info@waldpark.de

Natürlich Sport. Die Gruppenunterkunft im Vogtland

Einzelnutzung für Sport- und Freizeiteinrichtungen

Leistung	Zeit	Aktueller Preis 2023
Fußball-Rasenplatz (96 x 64 m)	90 min	60,00 €
Kunstrasenplatz 1 (60 x 40 m)	90 min	40,00 €
Flutlicht für Kunstrasen	90 min	10,00 €
Kunstrasenplatz (52 x 26 m)	90 min	25,00 €
Bolzplatz Haus Plauen	90 min	kostenfrei
3-fach-Ballspielhalle komplett	90 min	80,00 €
3-fach-Ballspielhalle 1 Segment	90 min	30,00 €
Multifunktionale Freizeithalle	90 min	50,00 €
	90 min	80,00 €

Neu! Multifunktionale Freizeithalle mit
interaktiver Multiballwand

	Reinigungspauschale	ab 350,00 €
Verwendung von Harz (bei Handballtraining)		
Trimm-Dich-Pfad		kostenfrei
Sport- und Tanzboden	90 min	35,00 €
Judoboden	90 min	40,00 €
Boulderboden	90 min	35,00 €
2-Bahnen-Bowlinganlage	90 min	50,00 €
1 Bowlingbahn	90 min	35,00 €
Bowlingschuhausleihe je Paar	90 min	2,00 €
FreiRaum - die Frischluft-Plattform (150 m ²)	150 min	kostenfrei
Volleyballplatz	90 min	kostenfrei
Beachvolleyballplatz	90 min	15,00 €
	90 min	25,00 €

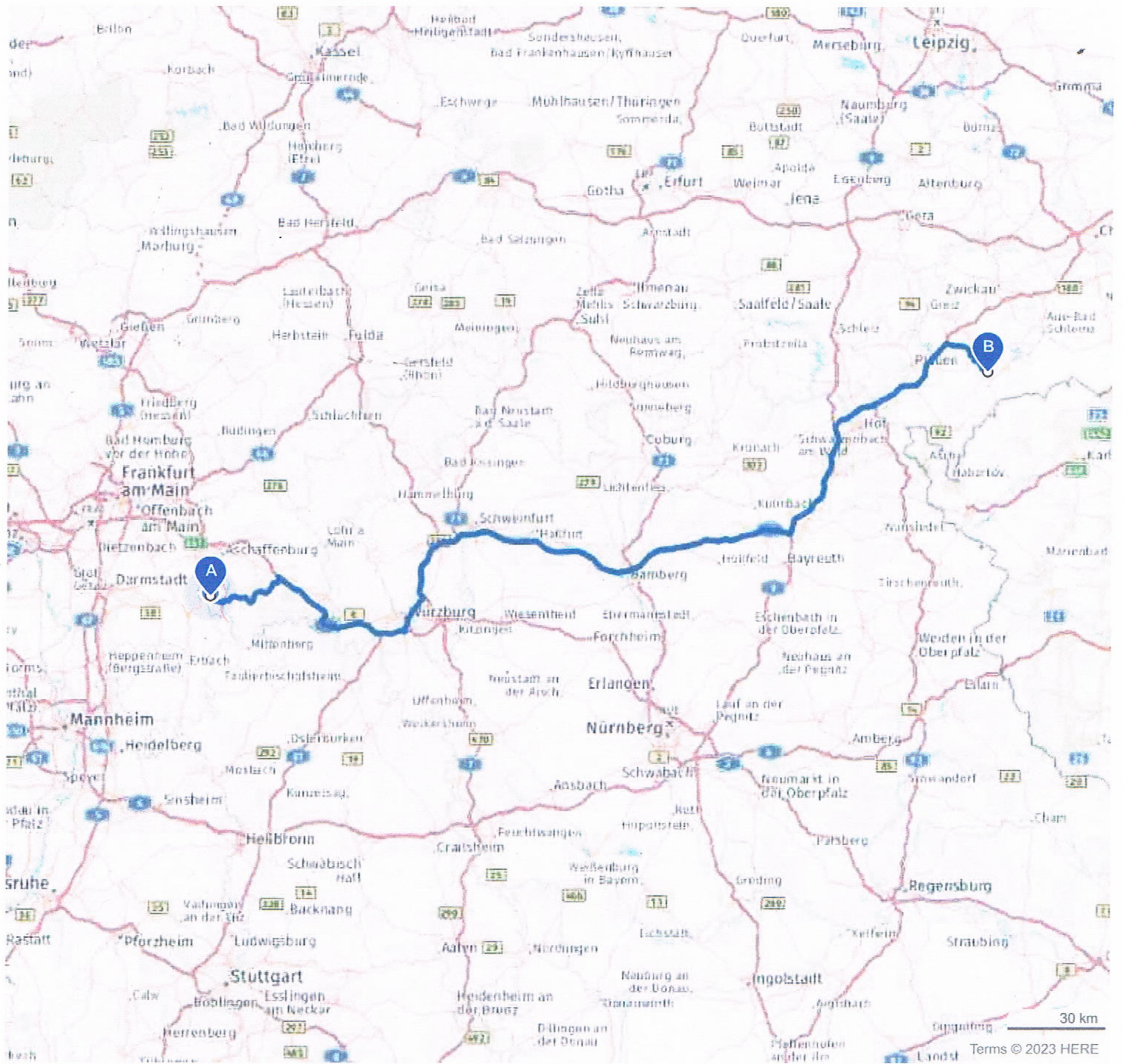


Von Königsberger Straße 2A, 63853 Mömlingen, Deutschland

Nach Rautenkränzer Straße 5, 08209 Auerbach/Vogtl., Deutschland

Distanz 340 km

Dauer 3:28 Std.



- ↑ Fahren Sie weiter auf die Dr.-Wilhelm-Külz-Straße (S300). Fahren Sie 4.0 km. 338 km, 3:25 Std.
3,98 km 3 Min.
-
- ↶ Biegen Sie links ab auf die K7826 in Richtung Bad Reiboldsgrün/Grünheide. Fahren Sie 1.4 km. 339 km, 3:27 Std.
1,36 km 1 Min.
-
- ↷ Biegen Sie rechts ab in Richtung Waldpark Grünheide. Fahren Sie 43 m. 339 km, 3:27 Std.
43 m 3 Sek.
-
- ↑ Fahren Sie weiter auf die Rautenkränzer Straße. Fahren Sie 851 m. 340 km, 3:28 Std.
851 m 1 Min.
-
- Sie erreichen die Rautenkränzer Straße. Ihr Ziel liegt auf der linken Seite. 340 km, 3:28 Std.

B Rautenkränzer Straße 5, 08209 Auerbach/Vogtl., Deutschland

Alle Angaben ohne Gewähr

Optionen

Von	Königsberger Straße 2A, 63853 Mömlingen, Deutschland
Nach	Rautenkränzer Straße 5, 08209 Auerbach/Vogtl., Deutschland
Distanz	340 km
Dauer	3:28 Std.
Route erstellt am	19.11.2023, 10:08:06
Routenart	Schnellste der empfohlenen Routen
Benzinkosten	47,11 € (bei einem Benzinpreis von 1.8 €/Liter und einem Verbrauch von 7.7 Liter/100km)
Reisekosten	101,97 € (bei einer Kilometerpauschale von 0.3 €/km)



Von Paul-Seifert-Straße, 08548 Rosenbach/Vogtl., Deutschland

Nach Königsberger Straße 2A, 63853 Mömlingen, Deutschland

Distanz 317 km

Dauer 3:17 Std.



↩ Biegen Sie links ab auf die Königsberger Straße. Fahren Sie 134 m.

134 m 21 Sek.

317 km, 3:17 Std.

Sie erreichen die Königsberger Straße. Ihr Ziel liegt auf der rechten Seite.

317 km, 3:17 Std.

B Königsberger Straße 2A, 63853 Mömlingen, Deutschland

Alle Angaben ohne Gewähr

Optionen

Von	Paul-Seifert-Straße, 08548 Rosenbach/Vogtl., Deutschland
Nach	Königsberger Straße 2A, 63853 Mömlingen, Deutschland
Distanz	317 km
Dauer	3:17 Std.
Route erstellt am	19.11.2023, 10:11:30
Routenart	Schnellste der empfohlenen Routen
Benzinkosten	43,91 € (bei einem Benzinpreis von 1.8 €/Liter und einem Verbrauch von 7.7 Liter/100km)
Reisekosten	95,04 € (bei einer Kilometerpauschale von 0.3 €/km)

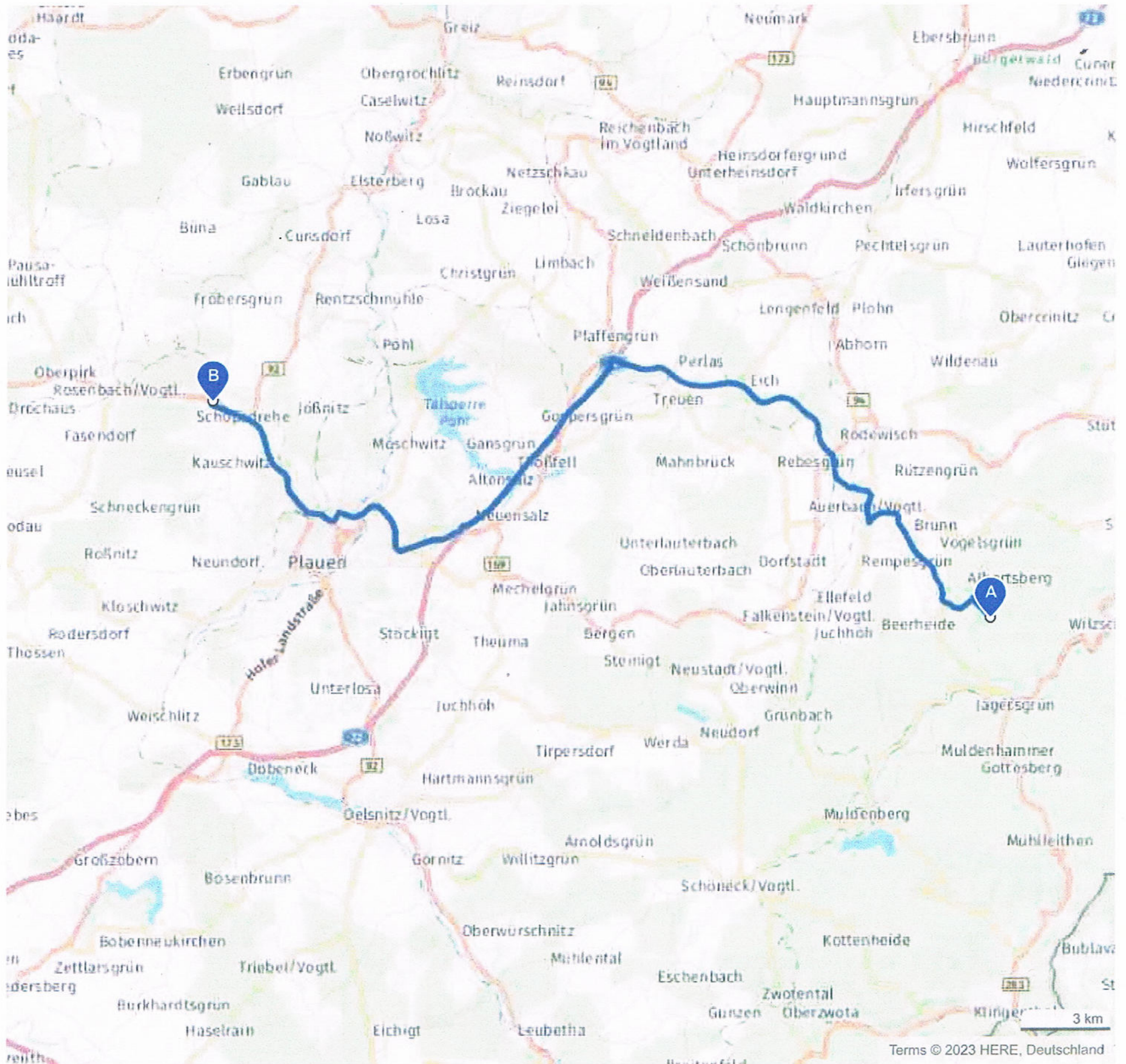


Von Rautenkränzer Straße 5, 08209 Auerbach/Vogtl., Deutschland

Nach Paul-Seifert-Straße, 08548 Rosenbach/Vogtl., Deutschland

Distanz 39,19 km

Dauer 37 Min.



Optionen

Von	Rautenkranzer Straße 5, 08209 Auerbach/Vogtl., Deutschland
Nach	Paul-Seifert-Straße, 08548 Rosenbach/Vogtl., Deutschland
Distanz	39,19 km
Dauer	37 Min.
Route erstellt am	19.11.2023, 10:10:37
Routenart	Schnellste der empfohlenen Routen
Benzinkosten	5,43 € (bei einem Benzinpreis von 1.8 €/Liter und einem Verbrauch von 7.7 Liter/100km)
Reisekosten	11,76 € (bei einer Kilometerpauschale von 0.3 €/km)

[\[Home\]](#)

PREISE

Die Preise enthalten (ab



2023):

⇒ Höhlenbesichtigung inklusive Führung

→ in der Nebensaison musikalisches Lichtspiel (ab

06.11.2023)

→ zusätzlich Lasershow in der Hauptsaison (ab

01.05.2024)

⇒ Nutzung TerraVaris – Erlebnis Erdgeschichte

→ Erlebnisgarten am Höhlenausgang mit Aktiv-Stationen

→ Ausstellungsbereich mit Höhlenfilm im

Eingangsgebäude

AKTUELL NUR BAR ODER EC-KARTEN-ZAHLUNG

MÖGLICH!

	Nebensaison ab 06.11.2023 Führung ohne Lasershow	Hauptsaison ab 01.05.2024 Führung mit Lasershow
Erwachsene	9,00 €	10,00 €
Kinder (4-14 Jahre, unter 4 Jahre frei)	6,00 €	7,00 €
Familienkarte (2 Erwachsene (Eltern oder Großeltern)+2-3 Ki.4-14 J.)	25,00 €	30,00 €
FOTOERLAUBNIS	im Eintritt inklusive	im Eintritt inklusive
<i>Gruppenpreise ab 15 Personen (vom Reiseleiter zu entrichten)</i>		
Erwachsene	8,00 €	9,00 €
Kinder	5,00 €	6,00 €

Kostenaufstellung

3 Tage Trainingslager im KiEZ Waldpark Grünheide

2 Übernachtungen incl. Vollverpflegung und 4x 1,5 St. Nutzung der Sport und Freizeitstätten (nach Absprache)

Preis pro Schüler	119€ x 6 Schüler	= 714€
Preis pro Erwachsener	135€ x 2 Erwachsene	= 270€
	Gesamtpreis	984€ für 3 Tage und 2 Übernachtungen

Benzinkosten

Bei einem Preis von ca. 1,80€/Liter und einem Verbrauch von ca. 7,7Liter/100KM

Hinfahrt vom Keglerheim bis Kiez Waldpark Grünheide	340KM = 47,11€
Zwischenstopp auf der Rückfahrt an der Drachenhöhle	39,19KM = 5,43€
Rückfahrt von der Drachenhöhle bis zum Keglerheim	317KM = 43,91€
Gesamt:	696,19KM = 96,45€

Drachenhöhle

Eintritt pro Kind	6€ x 6 = 36€
Eintritt pro Erwachsener	9€ x 2 = 18€
Gesamt:	54€

Sonstiges: 365,55 € (Restbudget)