

# FERIENPROGRAMM

## in den Sommerferien



## SOMMERFIT: Wellness & Wohlfühlen

Zeitraum:	Montag – Freitag (03.07. – 07.07.2023 – 2. Woche)
Täglich:	09.00 – 15.00 Uhr
Ort:	Realschule Am Oberen Schloss: B206 + außerschulische Lernorte
Pause:	täglich 1 Std gemeinsame Mittagspause
Verpflegung:	kann mitgebracht oder eingekauft werden
Kosten:	keine
Betreuerinnen:	Fr. Schmidt, Fr. Thomas

*Im Projekt SOMMERFIT kümmern wir uns um Körper & Seele und lassen es uns gutgehen! Mit selbstgemachten **Smoothies, Handpeelings, Teemischungen** und gesunden Süßigkeiten wie **Energy Balls** und **Cookie Dough** werden wir unseren Körper verwöhnen. Mit **Entspannungsreisen** und **kleinen Achtsamkeitsübungen gegen Stress** verwöhnen wir unsere Seele. Wir lernen die Technik der einfachen „**doodle Zeichnungen**“ sowie deren entspannende Wirkung kennen. Wir erfahren Neues über **positive „Affirmationen**“, stellen unsere **eigenen Karten** dazu her und lernen, wie sie uns bei unserer Selbstfürsorge helfen können. Auch durch ein wertschätzendes Miteinander bekräftigen wir unsere Stärken und bauen unser Selbstbewusstsein auf. Mit **Bewegungsspielen** runden wir unser Motto „Wellness & Wohlfühlen“ weiter ab. Kennst du schon Wikingerschach, Boccia, Murmelschiessen, Federball, Slackline, Gummitwist, Schwungtücher und Indica?! Baue mit uns dein **eigenes Tic Tac Toe – Spiel für die Hosentasche** und entspanne und spiele gemeinsam bei (hoffentlich) schönem Wetter im Schlosspark.*

*Wir freuen uns auf dich.*

<b>Montag, 03.07.23</b>	Wir lernen uns durch kurze Gruppenspiele besser kennen und stärken zu Beginn unsere Projektgemeinschaft. In Kleingruppen helfen alle mit die Zutaten für einen gesunden, vitaminreichen und leckeren Smoothie vorzubereiten, sodass wir ihn gemeinsam genießen können. Wir besprechen die Zutaten und ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe und das Rezept findet Einzug in der Projektmappe, sodass wir den Smoothie auch zu Hause nachmachen können. Wir lernen die ganz einfache Technik der „doodle (=kritzel-) Zeichnungen“ kennen und erleben die entspannende Wirkung auf Körper & Seele. In offener Runde tauschen wir
-----------------------------	---

	<p>uns über unsere Erfahrungen aus und wertschätzen die entstandenen kleinen Kunstwerke. Nach einer gemeinsamen, ausgiebigen Mittagspause widmen wir uns der Spielesammlung und probieren uns gemeinsam aus. Bei schönem Wetter spielen wir gemeinsam im Schlosspark.</p>
<p><b>Dienstag, 04.07.23</b></p>	<p>Durch eine Morgenrunde erfahren wir von allen, wie es ihnen geht und schulen so unsere Empathiefähigkeit und unseren Teamgeist. In Kleingruppen stellen wir nach Anleitung ein einfaches pflegendes Handpeeling her und verwöhnen anschließend unsere Hände. Wir besprechen die Zutaten und ihre Inhaltsstoffe, die für weiche Hände sorgen. Das Rezept heften wir in unseren Mappen ab, sodass wir das Handpeeling auch zu Hause nochmal machen können. Mit einer angeleiteten Entspannungsreise tanken wir neue Kraft, entspannen uns und lassen es uns gutgehen. Nach einer gemeinsamen, ausgiebigen Mittagspause widmen wir uns der Spielesammlung und spielen zusammen draußen. Wie sieht es bei dir mit Murmelschiessen, Slackline laufen oder Gummitwist aus?</p>
<p><b>Mittwoch, 05.07.23</b></p>	<p>Mit unserer Morgenrunde kommen wir im Projekttag Nr. 3 an und legen mit der Herstellung einer gesunden Süßigkeit los. Wir erfahren aus welchen gesunden Zutaten die Schoko-Energy-Balls bestehen und stellen sie nach Rezept her. Nach gemeinsamer Verköstigung erfahren wir was mit „positiven Affirmationen“ gemeint ist und wie diese positiven Sprüche uns selber gute Laune und Kraft im (Schul-) Alltag beschern können. Was könnten deine persönlichen Sprüche sein? Jeder von uns kann nun eigene Karten dazu beschriften und gestalten. Nach einer gemeinsamen, ausgiebigen Mittagspause geht es mit Bewegung und Spaß mit unseren Outdoor-Spielen weiter. Hast du heute vielleicht Lust auf Wikingerschach, Boccia oder Federball?</p>
<p><b>Donnerstag, 06.07.23</b></p>	<p>In der Morgenrunde erzählen wir einander, wie es uns heute geht und hören uns gegenseitig zu. Dann stellen wir gemeinsam eine schmackhafte und gesunde Teemischung her. Aus welchen Pflanzen besteht die Mischung, kennst du vielleicht schon deren Wirkung auf den Körper? Wir werden das besprechen, unser Rezept notieren und selbstverständlich unsere Teemischung frisch aufgießen und uns schmecken lassen. Eine Ration für zu Hause stellen wir uns in dekorativen und selbstgestalteten Geschenktüten zusammen. Zum Entspannen und Krafttanken lernen wir ein paar kurze Achtsamkeitsübungen kennen und probieren sie aus. Nach einer gemeinsamen, ausgiebigen Mittagspause wartet unsere Spielesammlung auf uns. Vielleicht wären heute die Schwungtücher oder Indica etwas für dich?</p>
<p><b>Freitag, 07.07.23</b></p>	<p>Nach unserer wohltuenden Morgenrunde starten wir in den letzten Projekttag und beginnen mit der Herstellung einer weiteren gesunden Süßigkeit. Wir stellen veganen „Cookie Dough“ her und lassen uns die gesunde Alternative schmecken. Erstaunlich wie lecker unser roher Keksteig schmecken wird, obwohl er ohne Zucker, Eier und Mehl auskommt. Auch das Rezept heften wir in der Projektmappe ab, sodass wir zu Hause auch mal unsere Familien begeistern können. Tic Tac Toe ist ein bekanntes, beliebtes und einfaches Spiel. Wir zeigen euch, wie jeder ein eigenes individuell gestaltetes Spiel bauen kann, welches sogar in jede Hosentasche passt. Nach einer gemeinsamen, ausgiebigen Mittagspause wartet unsere Spielesammlung auf uns, hast du vielleicht schon ein neues Lieblingsspiel gefunden? Wie wäre es heute mit einer Tic Tac Toe Challenge? Mit einem Abschlusskreis und einer „warmen Dusche“ für Jeden geht unsere Projektwoche zu Ende.</p>

**Krankmeldungen bis 09.00 Uhr** unter: Tel. Betreuungsraum: **0271 – 40 57 98 33**  
oder per Email an: [u.schmidt@ros-siegen.com](mailto:u.schmidt@ros-siegen.com) oder [c.thomas@ros-siegen.com](mailto:c.thomas@ros-siegen.com)

---

**Bitte umgehend bei der Klassenleitung unterschrieben abgeben. Danke.**

Hiermit melde ich meine Tochter/ meinen Sohn **verbindlich** zum Ferienprogramm

## **SOMMERFIT: Wellness & Wohlfühlen** an.

Ein Zurücktreten von der Anmeldung ist danach nicht mehr möglich.

Bei den Ferienprogrammen werden zum Teil Fotos und Videos angefertigt. Dies geht selbstverständlich nur, wenn hierfür eine Einwilligung vorliegt. Die Einwilligung ist freiwillig. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen keine Nachteile.

**Hiermit willige ich/ willigen wir in die Anfertigung und Veröffentlichung von Fotos und Videoaufzeichnungen unserer Tochter/ unseres Sohnes ein:**

**Bitte ankreuzen!**

JA

NEIN

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Telefonnr.: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

---

Ort, Datum

Unterschrift Eltern / Erziehungsberechtigte