

# Voll fit

Ein Körper-Erlebnisprogramm für die 1. - 4. Klasse

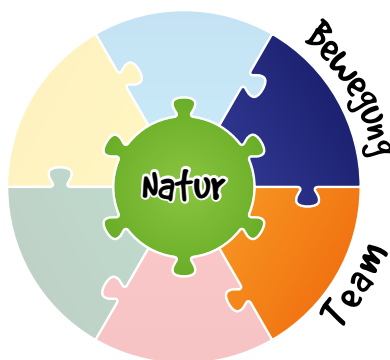
Buchbar als Ein- bis Zweitagesprogramm



Wir bringen mit Bewegungsangeboten und Spielaktionen die Kinder in Schwung – angepasst an ihre jeweilige Fitness. Laufen, springen, balancieren, toben – das macht gute Laune! Aber auch Entspannung und Ruhe sind wichtig. Zum Thema Gesundheit gehört natürlich auch die Ernährung. Spannend verpackt erleben die Kinder, was mit dem Essen in unserem Körper passiert, wie wichtig gesunde Lebensmittel sind und was jeder dazu tun kann, fit und gesund zu bleiben!



Bei diesem Klassenfahrtsprogramm begeben sich die Kinder auf eine Reise durch den eigenen Körper. Mit spannenden Aktionen finden sie heraus, woher die Frühstückszutaten stammen, welche verschiedenen Geschmacksrichtungen es gibt und wie viel Gummibärchen es wert ist, den Berg zum Wald hinauf zu rennen. Dabei wird klar, wie lecker gesunde Ernährung sein kann!



Auf vielfältige Weise sind die Kinder bei einer Phantasiereise, Entspannungsübungen und einem Geländespiel aktiv. Spaß an Bewegung und Gesundheit stehen im Vordergrund.

## Inhalte:

- » Tobe- und Bewegungsaktionen (Fitness, Körpergefühl, Entspannung)
- » Erlebnis-Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung
- » Naturerlebnisaktionen
- » Geländespiel „Voll fit“

„Nacht aktiv“: Ergänzend zu diesem Programm können Sie eine spannende Nachterlebnisaktion buchen.

## Ort:

Das Programm ist in verschiedenen Jugendherbergen buchbar. Wir beraten Sie gerne.

## Weitere Informationen:

Arillus gemeinnützige GmbH  
Tel. 0551 – 38 94 783, [info@arillus.de](mailto:info@arillus.de)

## Programmblock 1: Wo kommt unser Essen her?

Alina Apfel, Björn Brötchen, Conni Cornflakes – jeder Schüler verkörpert eine Frühstückszutat. Wo komme ich her, was bin ich wert, was steckt in mir?

Wir spielen eine Weltreise zu den Ursprungsländern unserer Lebensmittel. Mit viel Bewegung finden die Kinder anregende Informationen zu Gesundheit und Ernährung.

### 9:00 Uhr (Jugendherberge)

- » Weltreise zu den Ursprungsländern unserer Lebensmittel
- » Pizza-Massage
- » Kalorien Anschleich-Spiel

### Mittagessen / 12:00 Uhr

- » Mittagspause (Jugendherberge)  
Was braucht mein Körper jetzt – draußen toben, Action oder abhängen, was tut mir gut?

## Programmblock 2: Reise durch den Körper

Die Schüler begeben sich auf eine Reise durch den eigenen Körper. Was passiert mit dem Essen in meinem Bauch und warum habe ich schon wieder Hunger?

Bei spannenden Aktionen finden sie heraus, welche verschiedenen Geschmacksrichtungen es gibt. Dabei wird klar, wie lecker gesunde Ernährung sein kann!

### 14:00 – 17:00 Uhr

- » Reise durch den Körper
- » Geschmackstest
- » ZO O bst – der tierische Obst-Snack
- » „Voll fit“ – Geländespiel

## Programmblock 3: Nacht aktiv

(zusätzlich buchbar)

ca. 1 Stunde

- » „Nacht aktiv“  
Nachterlebnisaktion am Vorabend oder im Anschluss an das Programm. Mit spannenden Aktionen geht es auf geheimnisvollen Wegen in die Nacht. Hier werden die Sinne geschärft und kleine Abenteuer bestanden. Angepasst an den Mut der Schülerinnen und Schüler und ohne Grusel-Überforderung.



Fotos: Arillus; Photocase, Jutta Schnecke; Photocase, theboogieman; akurtz, iStockphoto