



Šťastné děti, spokojení rodiče.

BEDŘICHOV

Program a harmonogram

Čerstvý vzduch, čistá příroda, noví i známí kamarádi a nezapomenutelný týden plný zábavy a sportování. Tak můžou vypadat prázdniny pod křídly Sporkids. Každý den vaše děti bezpečně převezmeme a budeme s nimi objevovat kouzla a taje cyklistiky i celé řady dalších sportů. I tentokrát si vaše děti vezmou na triko ti nejpovolanější z nejpovolanějších, naši instruktoři. Svou práci jednoduše milují a je to na nich znát. Nejmenší prdolata naučí jezdit samostatně na kolech, zkušenějším pomohou zlepšit si techniku na našich speciálních dětských lesních tratích a SPORTKIDS FUN překážkách. Během dětského řádění vždy pamatujeme na bezpečnost. Po společném týdnu na kolech budou děti mnohem zodpovědnější při pohybu na silnici i v terénu. Kromě jízdy na kole zasvětime děti do celé řady dalších sportů. Věříme totiž, že kladný vztah, který si ke sportu vybudují nejlépe od plenkových let, jim mnohem pravděpodobněji vydrží na celý život. Odpoledne děti předáme zpět do vaší péče. Na nějaké jejich další řádění či vyvádění však rovnou zapomeňte. Naši profesionální instruktoři vědí, jak pohyb dávkovat, aby děti byly pokaždé příjemně unavené. Možná, že vám ještě zvládnou nadšeně povyprávět, co ten den zažily a co všechno se naučily. Potom už se zmůžou nanejvýš na odpočinek, aby nabraly síly na všechna ta dobrodružství, která s sebou přinese další den. Užijte si výjimečný týden dětí – andílků spolu s nimi. Ze zkušenosti víme, že dětem se pohyb velmi často zalíbí natolik, že s ním nebudou chtít přestat. A to je dobře. Děti, co sportují, bývají zdravější a odolnější, a to jak fyzicky, tak psychicky.

Příměstský tábor v Bedřichově je tentokrát určen pro všechny cyklisty starší 5 let, kteří aktivně jezdí na kole (např. s rodiči) a mají horská kola 20" s přehazovačkou nebo větší.





Šťastné děti, spokojení rodiče.

Týdenní harmonogram:

Týden zábavného sportování dětí bude v zásadě vypadat takto:

- 9:00–10:15** rozvíčka a šup do sedla
- 10:15–10:45** přestávka se zdravou svačinkou
- 10:45–12:00** zpátky v sedle
- 12:00–13:30** vyvážený oběd a chvilka klidu
- 13:30–15:00** sporty všeho druhu

Pondělí

- 9:00–12:00** seznámení s instruktory i se vším, co děti čeká, pečlivé rozdělení do družstev a krátký výlet po okolí
- 13:30–15:00** děti si vyzkouší slackline, lukostřelbu, pohybové hry nebo lezeckou stěnu

Úterý

- 9:00–15:00** celodenní výlet k přehradě Čerá Nisa (Uko / stadion – Nová louka, Šámalova chata (oběd) – Černá Nisa (koupání) – Maliník (svačina) – návrat a předání dětí na stadionu nebo u Uka)
- 19:00–20:00** filmový večer / malování na trička

Středa

- 9:00–15:00** celodenní vyjížďka na Tanvaldský Špičák, kde mimo jiné profrčíme místní flow trail

Čtvrtek

- 9:00–15:00** celodenní výlet se zastávkou na Královce (oběd) - odpolední program na dětském hřišti u Královky a výstupem na rozhlednu (Uko / stadion – Josefodolská přehrada – rozhledna Královka (oběd) – hřiště – návrat a předání dětí na stadionu nebo u Uka)
- 19:00–20:00** stopovaná v okolí Uka

Pátek

- 9:00–12:00** navštívíme Trail Bedřichov a pumptrack u stadionu
- 13:30–15:00** tradiční závod, ve kterém vítězí každý, a po něm slavnostní vyhlášení. Pokud to počasí dovolí, nadšení z celého týdne zchladíme na koupališti Dolina



Šťastné děti, spokojení rodiče.

Navíc:

Vypsali jsme pro vás malou ukázkou toho, co Bedřichov a jeho okolí nabízí. Mimo jiné tu na vás čeká či čekají:

- Koupání na Dolině a na přehradě Černá Nisa
- Bedřichovský viklan
- Lanové centrum a lezecká stěna na stadionu Bedřichov
- Bobová dráha Janov nad Nisou

Co všechno se děti naučí:

S dětmi se vydáme společně objevovat místní tratě, které chytí každého bez rozdílu věku. Děti se praktickou i zábavnou formou naučí, jak bezpečně jezdit na kole a vyzkouší si řadu dalších sportů, například sportovní lezení, slackline, lukostřelbu, plavání, minigolf, a další. Děti rozdělíme do družstev podle jejich výkonnosti. V kolektivu dělají děti mnohem větší pokroky. Sledují totiž kamarády a nechtějí zůstat pozadu.

Povinná i doporučená výbava:

Připojujeme seznam všeho, co svým dětem přibalit, aby byla dovolená nejen zábavná, ale také bezpečná

- Kolo 20" s přehazovačkou a větší
- Helma
- Chrániče (koleny, lokty, cyklo rukavice)
- Lahvička na kolo, a to i kdyby držák na kole chyběl + svačinka
- Batoh
- Náhradní sportovní oblečení
- Pláštěnku pro případ deště
- Vhodnou sportovní obuv na kolo (s uzavřenou špičkou)
- Páteřák
- Krém na opalování
- Pokrývku hlavy
- Plavky + plavecké pomůcky
- Ručník



Šťastné děti, spokojení rodiče.