



Für Schulen und Vereine

Mental Training Focus Grounding *SPORTS*

Recovery. Performance. Resilienz.

Gemeinsam wachsen – spielerisch stärken – nachhaltig entwickeln
Achtsamkeit, Förderung von Resilienz, Körperbewusstsein und mentaler Stärke

wenan_ionee by Werner Sturm

Mental Training Focus Grounding SPORTS verbindet Bewegung, Natur, mentale Stärke, Regeneration und sportliche Entwicklung zu einem einzigartigen Trainingskonzept für Kinder, Jugendliche und Nachwuchsathleten. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Gemeinschaft, Gesundheit, mentale Stärke und die ganzheitliche Entwicklung jedes einzelnen Kindes.

Unser Alleinstellungsmerkmal: Recovery & Performance

Während sich viele Trainingsprogramme ausschließlich auf Leistung konzentrieren, verbinden wir gezielt Leistungsentwicklung mit Regeneration. Denn nachhaltige Leistungsfähigkeit entsteht nicht nur durch Training, sondern auch durch Erholung, Körperbewusstsein und mentale Balance.

Kinder und Jugendliche lernen bei uns:

- Leistung bewusst aufzubauen
- Regeneration aktiv zu fördern
- Stress zu reduzieren, Konzentration gezielt zu steigern
- körperliche und mentale Belastungen besser zu bewältigen
- ihren Körper bewusst wahrzunehmen
- langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben

Recovery und Performance werden bei uns nicht als Gegensätze verstanden, sondern als Einheit.

Stärkung des Immunsystems und der körperlichen Widerstandskraft

Durch regelmäßige Naturerfahrungen, Bewegung an der frischen Luft sowie dosierte Kältereize wie Barfußgehen, Kneippen oder Eisbaden unter fachkundiger Begleitung kann die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers gefördert werden.

Die Teilnehmer lernen, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und ihren Körper bewusst zu stärken.

Mentale Stärke und emotionale Balance

Achtsamkeitsübungen, Atemtraining und Focus Grounding helfen dabei, innere Ruhe zu finden und mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





Kinder und Jugendliche lernen:

- mit Stress umzugehen
- sich besser zu konzentrieren
- ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern
- emotionale Stabilität aufzubauen
- Selbstvertrauen zu entwickeln

Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Sport, sondern auch in Schule, Ausbildung und Alltag wertvoll.

Recovery – Regeneration bewusst lernen

Regeneration ist ein wesentlicher Bestandteil gesunder Entwicklung. Viele junge Sportler trainieren regelmäßig, lernen jedoch kaum, wie sie ihrem Körper ausreichend Erholung ermöglichen.

Unser Konzept vermittelt spielerisch:

- aktive Erholung
- Atemtechniken zur Entspannung
- Stressregulation
- Entspannungsübungen
- Naturerlebnisse zur mentalen Erholung
- bewusste Wahrnehmung körperlicher Belastung und Erholung

Dadurch lernen Kinder und Jugendliche frühzeitig einen gesunden Umgang mit Leistung und Erschöpfung.

Performance – Grundlagen für sportlichen Erfolg

Das Training fördert wichtige Fähigkeiten, die nahezu in jeder Sportart von Bedeutung sind:

- Konzentration und Fokus
- Reaktionsschnelligkeit
- Koordination, Beweglichkeit
- Gleichgewicht, Schnellkraft
- Ausdauer
- Teamfähigkeit
- mentale Belastbarkeit, Selbstvertrauen

Die Inhalte werden altersgerecht, spielerisch und mit viel Freude vermittelt.

Ideale Ergänzung für Nachwuchsathleten

Mental Training Focus Grounding SPORTS eignet sich hervorragend als ergänzendes Trainingsprogramm für Nachwuchssportler aus verschiedensten Sportarten:

- Fußball, Basketball, Tennis, Skisport
- Volleyball, Leichtathletik, Kampfsport
- Schwimmen, Reitsport, Radsport
- weitere Leistungs- und Breitensportarten





Das Training ersetzt kein Vereinstraining, sondern ergänzt dieses durch die Förderung jener Fähigkeiten, die im regulären Sportbetrieb oft zu kurz kommen.

Kräftigung der Füße und Verbesserung der Bewegungsqualität

Barfußübungen fördern die natürliche Entwicklung der Fußmuskulatur, stärken die Körperhaltung und verbessern die Wahrnehmung des eigenen Bewegungsapparates.

Gleichzeitig werden Stabilität, Koordination und Gleichgewicht geschult.

Natur als Trainingsraum

Die Natur bietet ideale Voraussetzungen für nachhaltiges Lernen und ganzheitliche Entwicklung.

Bewegung im Freien fördert:

- Kreativität, Konzentration
- Selbstständigkeit, Resilienz
- soziale Kompetenz
- Bewegungsfreude

Die Teilnehmer erleben ihre Umgebung bewusst und entwickeln eine stärkere Verbindung zu sich selbst und ihrer Umwelt.

Gemeinsam statt gegeneinander

Bei uns steht nicht der Leistungsdruck im Vordergrund.

Wir fördern:

- Teamgeist
- gegenseitigen Respekt
- Wertschätzung, Hilfsbereitschaft
- soziale Verantwortung

Kinder und Jugendliche lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Herausforderungen zu meistern.

Unsere Vision

Wir möchten Kinder und Jugendliche körperlich, mental und sozial stärken.

Sie sollen lernen,

- Herausforderungen selbstbewusst anzunehmen,
- ihre Stärken zu erkennen,
- Verantwortung für sich selbst zu übernehmen,
- gesund mit Leistung umzugehen,
- Regeneration bewusst zu nutzen
- und mit Freude ihren individuellen Weg im Sport und im Leben zu gehen.

Recovery. Performance. Resilienz.

Stark im Körper. Klar im Kopf. Gemeinsam wachsen.

„Mental Training Focus Grounding SPORTS.“

wenan_ionee by Werner Sturm



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





Richtlinien und Einverständniserklärung zur Teilnahme am Training „Mental Training Focus Grounding SPORTS“

Diese Richtlinien dienen der Sicherheit, Gesundheit und einem respektvollen Miteinander aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Vereinbarung Kodex für alle Trainings Mental Training Focus Grounding
wenan_ionee by Werner Sturm

1. Bekleidung und Ausrüstung

Für ein sicheres und angenehmes Training ist folgende Ausrüstung erforderlich:

- Sporthose und Sportshirt
- Teilnahme ist für alle Trainees grundsätzlich barfuß, keine Socken
Zu Beginn des Trainings werden Schuhe und Socken beim Pausenplatz abgelegt
- Wechselkleidung, Handtuch
- Kopfbedeckung (Sonnen- oder Kälteschutz)
- Regenbekleidung bei Bedarf
- Ausreichend Getränke und Jause



Für Kälte- und Wasseranwendungen (Eisbaden/Kneippen)

- Handtuch, Bademantel oder Hoody
- Warme Kopfbedeckung, Badehose, Badeanzug oder Bikini
- Badeschuhe („Badeschlappen“)

Sicherheit

- Schmuckstücke und Accessoires (Uhren, Ketten, Ohrringe, Ringe, Armbänder usw.) sind vor Beginn des Trainings abzulegen. Lange Haare sind zusammenzubinden.
- Die Sportbekleidung ist aus hygienischen Gründen regelmäßig zu reinigen.
- Mobiltelefone bleiben während des Trainings ausgeschaltet und werden nicht verwendet.

2. Wertgegenstände

Wertgegenstände wie Mobiltelefone, Geldbörsen, Schmuck oder Uhren können zu Beginn des Trainings bei den Trainern abgegeben und sicher verwahrt werden. Für nicht abgegebene Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

3. Hinweise für Brillenträgerinnen und Brillenträger

Das Tragen herkömmlicher Brillen bei sportlichen Aktivitäten kann ein Verletzungsrisiko darstellen. Empfohlen werden Sportbrillen mit bruchsicheren Kunststoffgläsern. Die Teilnahme mit normalen Brillen erfolgt auf eigene Verantwortung.



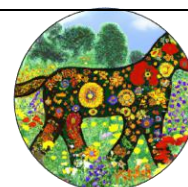
M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





4. Gesundheit, Krankheiten und Allergien

Bitte informieren Sie die Trainer vor Trainingsbeginn über: Asthma, Diabetes, Allergien, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sonstige gesundheitliche Einschränkungen. Notwendige Medikamente oder Hilfsmittel sind selbst mitzuführen.

Körperhygiene:

Zur Vorbeugung von Fußpilz, Warzen und Verletzungen wird empfohlen:

- Füße regelmäßig zu waschen und zu pflegen
- Fingernägel und Fußnägel kurz zu halten
- Generell ist auf eine sorgfältige Körperhygiene und Pflege zu achten (nach dem Sport duschen)

5. Abwesenheiten und Verletzungen

Kann ein Teilnehmer nicht aktiv am Training teilnehmen, ist dies den Trainern rechtzeitig mitzuteilen. Bei Verletzungen oder körperlichen Beschwerden entscheidet der Trainer über eine angepasste Teilnahme oder alternative Aufgaben.

6. Besondere Hinweise zu Risiken und Gefahren

Barfußtraining in der Natur, Stärkung der Muskulatur, Gleichgewicht und Körpergefühl

Das Training findet teilweise auf: Wiesen, Waldböden, Kieswegen, Naturflächen usw. statt. Dabei können folgende Risiken auftreten:

- Schnittverletzungen, Abschürfungen, Verstauchungen, Dornen, Insektenstiche, Zeckenbisse, Unebenheiten im Gelände
- Witterungseinflüsse wie Regen oder Schnee

Alle Teilnehmer werden angehalten, achtsam und verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen.

Übungen, Ballspiele und Fußball barfuß, Stärkung des Gleichgewichts, Körpergefühl, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Sinne schärfen, Stärkung der Fußmuskulatur

Beim barfüßigen Ballspiel können auftreten:

- Prellungen, Verstauchungen, Abschürfungen, Stoßverletzungen, übliche Sportverletzungen usw. Die Teilnahme erfolgt unter Einhaltung der Sicherheitsanweisungen der Trainer.

Wald- und Naturaufenthalte

Mögliche Gefahren:

- Äste und Wurzeln, Rutschige Untergründe, Zecken, Insekten
- Wetterveränderungen

Ein achtsamer Umgang mit der Natur und gegenseitige Rücksichtnahme sind Voraussetzung.



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





7. Werte und Grundhaltung

Das Training basiert auf folgenden Werten:

- Achtsamkeit, Respekt, Gewaltfreiheit, Begegnung auf Augenhöhe, Hilfsbereitschaft
- Teamfähigkeit, Eigenverantwortung, Disziplin und Ordnung
- Wertschätzung, Ehrlichkeit
- Vereinbarte Spiele und die Spielzeit werden eingehalten
- Kein Trainee bricht mitten unter dem Spiel ab, ausgenommen bei Verletzungen
- Spiele werden miteinander begonnen und miteinander beendet oder miteinander gewechselt.
- Naturverbundenheit, Barfuß in der Natur

Wir achten aufeinander.

- Kein Teilnehmer wird ausgeschlossen.
- Probleme werden offen angesprochen.
- Konflikte werden gewaltfrei gelöst.
- Gemeinsam werden Ziele erreicht.
- Wir begegnen einander mit Respekt und Würde.
- Digitale Medien treten während des Trainings in den Hintergrund – das Miteinander steht im Vordergrund.

8. Beurteilungskriterien

Aktive Mitarbeit Bewegungsfreude, Selbstständigkeit, Engagement, gemeinsames Kochen

Methodenkompetenz Mithilfe beim Auf- und Abbau, Verantwortung für Material und Ordnung

Fairness und Regelbewusstsein Einhaltung von Regeln, respektvoller Umgang

Soziale Kompetenz Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme

Leistungsbereitschaft Bereitschaft, neue Inhalte zu erlernen, persönliche Weiterentwicklung

Motorische Fähigkeiten Individuelle körperliche Leistungsfähigkeit

9. Disziplin und Ordnung

Ein respektvoller Umgang mit Trainern und Teilnehmern wird vorausgesetzt. Bei wiederholtem disziplinären Fehlverhalten erfolgt:

1. **Ermahnung**
2. **Verwarnung**
3. **Ausschluss vom Training auf unbestimmte Zeit**

Gewalt, Mobbing, Diskriminierung und respektloses Verhalten werden nicht toleriert.

10. Unfallmeldepflicht

Sollte infolge einer Verletzung während des Trainings ein Krankenhausaufenthalt notwendig werden, ist dies dem Veranstalter unverzüglich mitzuteilen. Eine Unfallmeldung sollte innerhalb von fünf Tagen erfolgen.





Gesundheitsfördernde Wirkungen und positive Effekte

Stärkung des Immunsystems Regelmäßige Kältereize (z. B. Eisbaden, Barfußgehen) können die Abwehrkräfte aktivieren. Das Immunsystem wird trainiert und widerstandsfähiger gegenüber Umwelteinflüssen.

Stressabbau & mentale Entlastung Bewusste Atmung und der Umgang mit Kälte helfen beim Abbau von Stresshormonen. Achtsamkeitsübungen und Naturerfahrungen fördern emotionale Ausgeglichenheit.

Förderung der Durchblutung & Gefäßgesundheit Der Wechsel zwischen Kälte und Wärme regt die Blutzirkulation an und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Aufbau mentaler Stärke & Resilienz Die gezielte Auseinandersetzung mit herausfordernden Reizen (z. B. Eisbaden) stärkt Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen.

Kräftigung der Fußmuskulatur & Verbesserung der Koordination Barfußgehen stimuliert die Fußreflexzonen, trainiert die Muskulatur und schult das Gleichgewicht. Übungen: Koordinationstraining, Schnellkraft, Reaktion, Ausdauer, Resilienz uvm.

Stärkung des Körperbewusstseins & der Achtsamkeit Naturerfahrungen und achtsames Bewegen fördern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Atemkontrolle als Werkzeug gegen Alltagsstress Durch gezielte Atemtechniken lernen Teilnehmende, ihre Atmung bewusst zu steuern – besonders hilfreich in Stresssituationen.

Wichtige Hinweise zu Risiken & Sicherheitsaspekten

Kältereize und Kreislaufbelastung (Eisbaden/Kneippen): Plötzliche Kälte kann Atemnot, Herzrasen oder Schwindel verursachen. Besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Vorsicht geboten – ärztliche Abklärung vor Teilnahme empfohlen.

Unterkühlung: Längere Kälteeinwirkung kann zu einer Unterkühlung führen. Warme Kleidung und Wechselsachen sind erforderlich.

Verletzungsgefahr beim Barfußgehen: Unebenes Gelände (Wald, Wiese) kann zu Schnitten oder Verstauchungen führen. Achtsamkeit wird geübt und vermittelt.

Infektionsrisiken: Kälte und Nässe erhöhen das Risiko für Erkältungen oder Blasenentzündungen.

Allergien & Hautreaktionen: Der Kontakt mit Pflanzen (z. B. Brennnesseln) kann Hautirritationen hervorrufen.

Insekten: Zecken, Mücken und andere Insekten – bitte an geeigneten Schutz (z. B. Zeckenspray) denken.

Umgang mit Pferden & Alpakas: Der spielerische Kontakt erfolgt unter fachkundiger Anleitung – dennoch ist stets Vorsicht geboten.

Sonstige Verletzungsrisiken: Beim Einsatz von z. B. Reflexzonenmatten, Nagelbrettern, Boxsäcken etc. besteht ein gewisses Restrisiko, das durch pädagogisch geschulte Anleitung minimiert wird.





Teilnahmebedingungen & Sicherheit

Vor der Teilnahme wichtig: Bei Vorerkrankungen (z. B. Herz, Kreislauf, Atemwege) ist vorab ärztlicher Rat einzuholen. Schwangere, Personen mit Diabetes oder Durchblutungsstörungen sollten nicht am Eisbaden teilnehmen. Warme Kleidung, Handtücher und heiße Getränke (Eisbaden) werden empfohlen.

Datenschutzerklärung gemäß DSGVO

Verantwortlich:

DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

✉ w-i@wenan-ionee.com | ☎ +43 676 390 89 37

🌐 www.wenan-ionee.com

Details zur Verarbeitung personenbezogener Daten (Workshops, Behandlungen, Website usw.) finden Sie auf unserer Website. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt und nur im Rahmen der geltenden DSGVO verarbeitet.

Programm Mentaltraining (Änderungen vorbehalten)

Start 08:00 – 12:35 Pause ca. 20 min um ca. 09:40

Workshop-Programm für (ca. 250 Minuten), Änderungen vorbehalten

08:00 – 08:50 – 50 Minuten

1. Begrüßung und Verhaltenscodex (15 Minuten) – Turnsaal auf der Matte im Halbkreis

- Begrüßung im Kreis, Verhaltenscodex, Spielregeln keine Gewalt, ohne Schuhe, ohne Socken,
- Comic Figuren Kärtchen: Wie fühle ich mich manchmal, gerade jetzt, sehr oft?
- Namenskärtchen werden verteilt.

2. Meditation im Turnsaal und die Geschichte zum inneren Garten (gemäßlich auf der Matte) (25 Minuten) - Turnsaal auf der Matte im Halbkreis

- Gemütlich machen auf der Yogamatte, auch hinlegen erlaubt. Die Geschichte zum inneren Garten vorlesen. Imagination sehr einfach erklären.

3. Atemübungen Meditation Konzentrationsübung (10 Minuten) - Turnsaal auf der Matte im Halbkreis

- Im Liegen oder Sitzen, bewusstes Atmen, Bewegungsatmung Baum, Antistressatmung, Blubberatmung, Atmung 4 Sekunden einatmen 4 Sekunden Atem anhalten 4 Sekunden ausatmen.





- Yogaübungen Fersensitz Krieger 1+2+3, Krokodil, Cobra Kamel, Kind Haltung, Vertrauensübung 2 Kreise innen – außen, fallen lassen nach hinten, zuerst nur leicht dann wer mag mit dem ganzen Körper nach hinten fallen lassen und sich von seinem Partner auffangen lassen, dann dreht sich der äußere Kreis im Uhrzeigersinn. Jeder darf jeden auffangen. Alle machen mit auch die Lehrer.

08:50 – 09:40- 50 Minuten

4. Sensomotorische Übungen (20 Minuten) - Turnsaal auf der Matte im Halbkreis

- **Reflexzonenmatten** (auf den Yogamatten bau und violett), mit und ohne Augenbinden (barfuß), zweier Gruppen einteilen, Reflexzonenbälle! **MFT - Gleichgewichtsübungen**
- Geschicklichkeitsspiel mit Hütchen und Ringen (2 Teams, gewonnen hat wer die meisten Punkte gesammelt hat). Abstand markiert die Yogamatte.
- Fagenspielen Versteinern, **Luftballon Spiel (Rennen) Reflexzonenbälle**, Eierlauf, Staffellauf. (2 Teams), Übungen mit den Gymnastikbällen, Wettrennen mit Reflexzonenbälle, **Wettrennen mit Jongliertücher 2 Teams**. Weitergabe der Tücher mit den Füßen. Gewonnen hat wer als erster alle Tücher vom Start ins Ziel gebracht hat! **collect all the cloths** Wer sammelt die meisten Tücher? Das Tuch darf mit den Händen nicht festgehalten werden oder am Körper angebunden werden.

5. Laut sein & Stille erleben, Energie rauslassen (30 Minuten) –Spiel in Bewegung

- **Luftballonrennen, zwei Teams; (Der Weg führt um den Dummy herum)**, der aufgeblasene Luftballon ist zwischen den Zehen beim Laufen und Gehen. Gewonnen hat das Team das, die meisten Luftballons mit Luft ins Ziel bringt. Die Yogamatten markieren den Start und das Ziel. Nach dem Spiel Luftballon aufblasen und zuknoten.
- **Wettrennen mit Jongliertücher und Luftballons 2 Teams**. Am Boden auf aneinandergereihten Yogamatten, zwei Linien. Die Weitergabe der Tücher erfolgt mit den Füßen (Zehen). Gewonnen hat das Team das als erstes alle Tücher vom Start ins Ziel gebracht hat!

20 Minuten Pause

10:00 – 10:50- 50 Minuten

6. Laut sein, Energie rauslassen (50 Minuten) – Turnsaal Dummy Spiel in Bewegung

- **Station 1: Gegen einen Dummy Boxsack schreien, schlagen, zwei, dreimal**. Den Dummy in die Mitte von vier Matten stellen (vorbereiten). Dann weiter zu
- **Station 2: Bälle mit den Füßen durch den Parcours leiten**, kleiner Ball, Igelball, Softball und Luftballon. Jeder Schüler. Eine Runde, dann weiter zu
- **Station 3: Geschicklichkeitsspiel mit den Ringen, Kugeln, Säckchen**, jeder bringt ein Säckchen und eine Kugel von einer zur anderen Yogamatte. Der Abstand wird durch die Yogamatten markiert. Nur mit den Füßen.

10:50 – Schulhof nach draußen gehen ca. 5 Minuten (barfuß oder mit Schuhen)





10:55 – 11:25 – 30 Minuten

7. Natur erleben – Barfuß bei jedem Wetter, auch bei Schnee (30 Minuten) – Bei den Bäumen und am Spielplatz im Schulhof

- Sensomotorische Übungen über Wiesenweg am Spielplatz - 2er, 3er Teams
- Paarübung, Gruppenübung. Gemeinsam Hand in Hand (mit geschlossenen Augen) mit Augenbinden gehen (führen und folgen, vertrauen). Alle Hand in Hand Schüler mit Augenbinden – Lehrer führt die Gruppe

11:25 – Schulhof zurück in den Turnsaal ca. 5 Minuten (barfuß oder mit Schuhen)

11:30 – 12:00 – 30 Minuten

8. Laut seine Energie rauslassen (30 Minuten) – Turnsaal Dummy Spiel in Bewegung

- Spiel „Fangball“ „Merkball“ mit einem Ball, dann zwei Bälle, dann drei Bälle, **Spiel „Freeze“**: der blauschwarze Ball versteinert, der rotschwarze Ball befreit und wird man vom Gelbschwarzen Ball getroffen so muss man sich auf den Boden setzen, **Alle STOP-Versteinern – Wenn die Musik stoppt**, stehen alle still keine Laute keine Bewegung. Alle gehen in den Fersensitz, alle stehen gemeinsam auf. Gemeinsam 1,2,3 Froschsprünge Strecksprünge so weit nach oben wie jeder kann. Beim 3ten Froschsprung Musik läuft Spiel wird fortgesetzt.

12:00 – 12:35 – 35 Minuten

9. Abschluss Geschenke Fotos (wenn gewünscht) und Feedback (25 min) - Turnsaal und auf der Matte im Halbkreis

- In zweier- oder dreier- Gruppen gegenseitig mit den Igelbällen sanft den ganzen Körper abrollen. Der Trainee liegt auf dem Bauch und entspannt sich. In jeder Hand ein Ball.
- Gemeinsam die Baumkärtchen nach Geburtsdatum suchen und auf die Geschenktasche kleben. Verabschiedung mit kleinen Geschenken (Kärtchen mit positiven Botschaften Affirmationen)

Beitragsordnung für Schulen Vereine

Verein „wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding SPORTS“

Der Workshopbeitrag beträgt

- **440,00 € pro Klasse/Team für 5 UE (1€/km Fahrtengeld)**
- **600,00 € pro Klasse/Team für 6/7 UE (1€/km Fahrtengeld)**

ANMELDUNG spätestens vier Wochen vor dem Trainingstermin über E-Mail w-i@wenan-ionee.com
Übermittlung der Einverständniserklärungen und Klassenlisten (Vornamen) 1 Woche vor dem Workshoptermin.

- Gruppengröße max. 25 Kinder und Jugendliche, um die Qualität der Trainings für die Kinder und Jugendlichen hochzuhalten.
- Der Workshop findet im Turnsaal und/oder am Sportplatz auf Wiesenflächen im Wald, Kneip Weg statt.



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





Einverständniserklärung zur Teilnahme Mentaltraining

„Mental Training Focus Grounding *SPORTS*“

Ich bestätige,

- dass mir keine gesundheitlichen Gründe bekannt sind, die gegen eine Teilnahme sprechen;
- dass ich über Inhalte, Ziele sowie mögliche Risiken informiert wurde;
- dass die Teilnahme freiwillig und auf eigene Verantwortung erfolgt.

Mir ist bekannt, dass das Training je nach Witterung überwiegend im Freien stattfinden kann und unter anderem folgende Inhalte umfassen kann:

Mögliche Trainingsinhalte

- Barfußgehen und Barfußlaufen
- Ballspiele barfuß (z. B. Fußball, Basketball, Volleyball und weitere)
- Natur- und Bewegungstraining barfuß, Yoga und Konzentrationsübungen
- Focus Grounding Training, Reflexzonentraining
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Kneipen und Eisbaden
- Gemeinsames Kochen (Hinweis auf bestehende Allergien erforderlich)
- Körperübungen und nicht-sexuelle Berührungen im Rahmen von Reflexzonenanwendungen
- Triggerpunkt- und Meridianübungen
- Gegenseitiges sanftes Abrollen mit Igelbällen
- ECH-Anwendungen (Energie Chakren Harmonisierung nach Sturm)
- Energetische Meridianstreichungen zur Entspannung von Parasympathikus und Vagusnerv
- Anwendungen mit biologischen Körperölen als Abschluss einzelner Trainingseinheiten



Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten gesondert erforderlich

- Unter Aufsicht ein Pferd führen und einfache Bodenarbeit kennenlernen
- Freiwilliges Stehen auf einem Nagelbrett für die Füße (nur nach Rücksprache)

Mitzubringen (je nach Bedarf und Rücksprache)

- Sportbekleidung, Wechselgewand, Handtuch
- Sonnenschutz und Kopfbedeckung, Regenschutz
- Badebekleidung, kurze Hose
- Warmes Gewand Handschuhe, Schal, Haube ... (Winter Eisbaden)

Ich habe die Hinweise gelesen und verstanden und nehme bzw. lasse mein Kind auf eigene Verantwortung am Programm teilnehmen.

Die Teilnahme an sämtlichen Trainings- und Veranstaltungsangeboten erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung. Der Verein „wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding *SPORTS*“, seine Funktionäre, Trainer, Betreuer und Helfer haften ausschließlich für Schäden, die auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten zurückzuführen sind. Für Verletzungen, Unfälle, Verlust, Diebstahl oder



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





Beschädigung persönlicher Gegenstände wird keine Haftung übernommen, sofern kein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten seitens des Vereins vorliegt.

Gesundheitshinweis

Der Teilnehmer bzw. die Erziehungsberechtigten verpflichten sich, gesundheitliche Einschränkungen, Allergien, Unverträglichkeiten oder sonstige relevante medizinische Informationen vor Beginn des Trainings bekanntzugeben. Der Verein behält sich vor, Teilnehmer bei gesundheitlichen Bedenken oder Sicherheitsrisiken von einzelnen Übungen oder Trainingseinheiten auszuschließen.

Verhaltenskodex von wenan_ionee

Für alle Teilnehmer, Eltern, Erziehungsberechtigten, Trainer und Begleitpersonen gelten folgende Verhaltensregeln.

Wir stehen für:

- Respektvolles Miteinander, gewaltfreie Sprache
- Wertschätzung und Toleranz
- Fairness und gegenseitige Unterstützung
- Verantwortung für das eigene Handeln
- Vorbildwirkung gegenüber Kindern und Jugendlichen

Wir haben keine Akzeptanz für:

- Körperliche oder verbale Gewalt, Beleidigungen
- Diskriminierung jeglicher Art, Mobbing
- Einschüchterung oder Drohungen, Störung des Trainingsbetriebs

Eltern und Erziehungsberechtigte sind Vorbilder für unsere Kinder und Jugendlichen. Um die Entwicklung und Selbstständigkeit sowie die altersbezogene Eigenverantwortung zu fördern ist die aktive und passive Teilnahme von Eltern oder Erziehungsberechtigten am Trainingsprogramm grundsätzlich nicht vorgesehen und nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Vereinsleitung sowie TrainerInnen möglich. Den Anweisungen der Trainer und Verantwortlichen ist Folge zu leisten.

Teilnehmende, Trainees anwesende Personen können bei:

- groben Verstößen gegen den Verhaltenskodex,
- wiederholtem störenden Verhalten,
- Gefährdung anderer Teilnehmer,
- Missachtung von Anweisungen,

vorübergehend oder dauerhaft vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen werden.

Ein Anspruch auf Rückerstattung von Trainingsbeiträgen besteht in diesen Fällen nicht.

Der Veranstalter behält sich ferner vor, Eltern, Erziehungsberechtigten oder sonstigen Begleitpersonen ohne Angabe von Gründen einen Platzverweis zu erteilen.





Zustimmung

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich den Inhalt dieser Einverständniserklärung, die Gesundheitshinweise, Datenschutzbestimmungen, Medienbestimmung, Teilnahmebedingungen sowie den Verhaltenskodex gelesen, verstanden und akzeptiert habe.

Hinweis:

Die Teilnahme am Workshop ist barfuß. Bei allen Übungen gilt der Grundsatz der Freiwilligkeit. Kein Teilnehmer wird zu einer Übung, Berührung, Anwendung oder Aktivität gegen seinen Willen verpflichtet. Bei Minderjährigen erfolgt die Teilnahme zusätzlich unter Berücksichtigung der Zustimmung der Erziehungsberechtigten.

Klasse: _____

Name des Teilnehmers / Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

E-Mail, Telefonnummer: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift Erziehungsberechtigter (bei Kindern): _____

Unterschrift volljährige Person (bei Erwachsenen): _____

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



Obmann: DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer



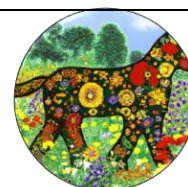
M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.





Einwilligung zur Anfertigung und Veröffentlichung von Bild-, Video- und Tonaufnahmen

Der Verein „wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding **SPORTS**“ dokumentiert Trainings, Veranstaltungen, Workshops und Vereinsaktivitäten gelegentlich durch Foto-, Video- und Tonaufnahmen.

Diese Aufnahmen können für folgende Zwecke verwendet werden:

- Vereinschronik
- Vereinswebsite
- Social-Media-Kanäle
- Presseberichte
- Informations- und Werbematerialien des Vereins

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Bild-, Video- und Tonaufnahmen von mir bzw. meinem Kind für die oben genannten Zwecke verwendet werden dürfen.

Diese Zustimmung erfolgt freiwillig und kann jederzeit schriftlich mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Ein bereits veröffentlichter Druck von Broschüren, Flyern oder Zeitungsberichten kann nachträglich nicht zurückgerufen werden.

☐ **JA, ich stimme zu.**

☐ **NEIN, ich stimme nicht zu.**

Verbot von Aufnahmen durch Teilnehmer und Eltern

Zum Schutz aller teilnehmenden Trainees ist es Eltern, Erziehungsberechtigten, Besuchern und Teilnehmern untersagt, während des Trainings oder bei Vereinsveranstaltungen ohne ausdrückliche Zustimmung des Vereins sowie der betroffenen Personen Foto-, Video- oder Tonaufnahmen anzufertigen oder zu veröffentlichen.

Bei Verstößen kann der Verein von seinem Hausrecht Gebrauch machen und Personen vom Veranstaltungsort verweisen oder vom Vereinsbetrieb ausschließen. Weitere rechtliche Schritte behält sich der Verein vor.

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



Obmann: DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer



M: 0043 676/390 89 37

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

w-i@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com

UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.

