

Ferienkurs für 8 – 12 jährige Kinder während den Schulferien

(Durchführung 2 – 3 x jährlich)

Ausgeschrieben vom Schul- und Sportamt der Stadt Zürich



Auf dem Bio-Bauernhof lernst du wann welche Früchte und Gemüse erntereif sind und pflückst dir dein Essen für die folgenden Tage selbst. Du säst Gemüse und Salat an sowie kochst dir dein Mittagessen am Lagerfeuer mit saisonalen Lebensmitteln und gesammelten Waldfrüchten. Du trainierst deine Sinne (Sehen, Riechen, Fühlen etc.), indem du einen Sinnes- oder Barfussweg. Ausserdem erfährst du mehr über den Unterschied zwischen Hunger und Lust sowie was Gefühle mit Essen zu tun haben. Du hast ebenfalls die Gelegenheit neue Sportarten kennenzulernen und hilfst mit beim Bau eines Bewegungsparcours. Der Ferienkurs wird abgerundet mit verschiedenen Entspannungstechniken, die du selbst erleben kannst.

Wo

1. Tag: Biobauernhof Naturentland in Kloten
2. und 3. Tag: Wald beim Restaurant Degenried

Dauer

Täglich 6 ½ Stunden

Anmeldung

Sportamt Stadt Zürich, Tödistrasse 48, 8027 Zürich

Telefon 044 413 93 93

www.sportamt.ch/kurse (für online Anmeldung)