

DEBRECENBE KÉNE MENNI...

Részletes tábori program 2010. június 16 – 20.

1 nap: 2010. június 16. szerda

8.23- 11.30 Utazás: Budapest Nyugati pu. – Debrecen Víg – Kend Major

Szálláshelyek elfoglalása

Étkezés egészségesen (Ebéd)

Csoportos foglalkozások, csapatépítés, önismereti játék

Étkezés egészségesen (Vacsora)

Tábori bemutatkozás, csoportok bemutatkozása

Tábortűz, zene, éneklés, játék

Takarodó

2. nap: 2010. június 17. csütörtök

Közös Energia gyakorlat a szabadban – ismerkedés a jógával

Étkezés sok gyümölcssel, bőséges folyadékfogyasztással az egész délelőtt folyamán

Csoport foglalkozások: Ismerjük meg az egészséget szolgáló élelmeket, salátakészítés

Játék a szabadban, sportolás

Étkezés egészségesen (ebéd)

Ismerjük meg a táj természeti értékeit – kirándulás a Vekeri tóhoz

Étkezés egészségesen (vacsora)

Közös játék, zene-tánc

3. nap: 2010. június 18. péntek

Közös energia gyakorlat a szabadban – ismerkedés a jógával

Étkezés sok gyümölcssel, bőséges folyadékfogyasztás az egész délelőtt folyamán

Csoport foglalkozás: Süssünk-süssünk valamit! A kenyérsütés rejtjelmei

Étkezés egészségesen (ebéd)

Művészkedjünk! – készítsünk egyedi pólót – batikolással

Étkezés egészségesen (vacsora)

Kulturálódjunk- Filmvetítés- Megbeszélése

Jó éjszakát! Relaxációs technikával



TÁMOP-2.2.3-07/1-2F-2008-0008



4. nap: 2010. június 19. szombat

Mozgásban az egészség – ismerkedés a pilatessel

Gyümölcsturmix és gyümölcssaláták készítése, fogyasztása

A szabadidő hasznos eltöltése – utazás – Zsuzsi vonattal Hármashegyaljára

Étkezés a szabadban

A város nevezetességeinek megismerése – csapatverseny kérdőívvel

Étkezés egészségesen (vacsora)

Ezt láttuk! Bemutatjuk nektek! Csapatbemutatók a nap eseményeiről, élményeiről

Jó éjszakát! Relaxációs technikával

5.nap: 2010. június 20. vasárnap

Mozgásban az egészség – ismerkedés a pilatessel

Gyümölcsök és folyadék

A tábor értékelése - csapatverseny zárása – összegzés – jutalmak átadása

Pakolás szálláshely átadás

Egészséges étkezés (ebéd)

14.10 – 17.37 Utazás: Víg –Kend Major – Budapest Nyugati pu.

Budapest, 2010. március 16.

Petrovics Zsuzsanna