

# Action-Ferienprogramm

Herbstferien 03.11.-08.11.2025

## Raus in die Herbstferien!

Der Herbst ist da – und wir machen was draus!

Unsere Action- und Outdoorkurse bringen Bewegung, frische Luft und jede Menge Spaß in die Ferien.

Also: Jacke an, raus aus dem Alltag und rein ins Abenteuer!

Jetzt anmelden und dabei sein!

## Waldläufertage (7 bis 12 J.)

Gemeinsam ziehen wir bei jedem Wetter hinaus, um miteinander die Geheimnisse der Natur & des Waldes zu entdecken! Spurenlesen, Tarnen & Schleichen, Wildkräutersammeln, Schnitzen, Feuer machen, Kochen am Lagerfeuer, miteinander Spielen und eine Gaudi dabei zu haben ist unser Programm! Fernab von Handy & Co begleiten ausgebildete Wildnispädagogen die Kinder, um miteinander Naturverbindung - und begeisterung zu erleben und vermitteln.

**C61482** Mo, 03. und Di. 04.11.2025, jeweils 9 - 15 Uhr

**C61483** Mi, 05. und Do. 06.11.2025, jeweils 9 - 15 Uhr

## C61484 Waldläufertag „Tieren auf der Spur & Schnitzen“

Dieser Tag eignet sich besonders für Kinder, die bereits an unseren Waldläufertagen teilgenommen haben und Lust auf mehr haben.

**Buß- & Betttag:** Mittwoch, 19.11.2025, 10 - 16 Uhr

Oberreith, Wildpark (vor dem Fahrradständer)

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Brotzeit/Getränk für den Tag

## C61470 Selbstverteidigung für Kinder (7 bis 12 J.)

Ihr Kind soll nicht nur lernen, sich in Gefahrensituationen selbst zu verteidigen, sondern auch Situationen richtig einzuschätzen und die Reaktion entsprechend anzupassen. Dabei werden auch Verteidigungstechniken erlernt, mit denen Angriffe abgewehrt werden können, ohne dabei größere Verletzungen beim Angreifer zu riskieren.

**Mo, 03. bis Mi., 05.11.25, jeweils 9 - 11 Uhr**  
Waldkraiburg, Kampfsport Team Kramer, Porschestra. 12

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk



## C61408 Entspannung & Stressprävention (5 bis 9 J.)

### Auszeit für Kinder

Wir starten mit einem Begrüßungsspiel im Kreis, gefolgt von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Zu einer vorgelesenen Yoga-Geschichte machen wir passende Yogapositionen und spielen zwei bis drei Bewegungsspiele. So stärken wir soziale Interaktion, Körpererfahrung und Entspannung. Mit Musik darf jedes Kind ein Mandala ausmalen, bevor wir den Vormittag mit einer Fantasiereise und optionalen Abschlussmassagen beenden.



Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Getränk

Donnerstag, 06.11.2025, 9 - 12 Uhr  
Mühldorf a. Inn, vhs-Zentrum, Schlörstr. 1

Folgen Sie uns



Alle Angebote in



## Pilates für Kinder Jugendliche

Es werden Yoga- und Pilates-Übungen kombiniert, um Beweglichkeit, Kraft und Entspannung zu fördern. Die Körperwahrnehmung wird geschult und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Training hilft, sich im eigenen Körper wohlzufühlen und Stress abzubauen. Ideal für Jugendliche, die ihre Fitness verbessern und gleichzeitig innere Ruhe finden möchten.

**C61418** Pilates für Kinder (6 bis 11 J.), Mi, 05.11.25, 9.30 - 10.30 Uhr

**C61419** für Jugendliche (12 bis 17 J.), Mi, 05.11.25, 10.45 - 11.45 Uhr

Mühldorf a. Inn, vhs-Zentrum, Schlörstr. 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, abriebfeste und saubere Turnschuhe oder Stoppersocken, kleines Handtuch, Getränkeflasche (bitte mit Namen beschriften)

## C61495 Outdoor-Abenteuer für Kids (8 bis 12 J.)

Lerne von echten Profis, wie man sich draußen richtig zu- rechtfindet! Sebastian Lang, Bundeswehroffizier, und Barbara Lang, Heilpraktikerin, zeigen euch, welche Pflanzen und Kräuter unser Wald bietet. Danach entfachen wir gemeinsam ein Feuer, probieren verschiedene Feuerarten aus und kochen ein einfaches, leckeres Essen über dem Lagerfeuer. Abenteuer, Natur und Spaß garantiert!

**Donnerstag, 06.11.2025, 11 - 15.30 Uhr**

Mühldorf, Starkheim 2, bei der ehemaligen Gaststätte

Bitte mitbringen: Rucksack, Wechselsachen, Nässe-

schutzkleidung, Kopfbedeckung,

Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und

ggf. benötigte Medikamente bei Anmeldung angeben.



## Hula-Hoop-Dance-Party...in den Herbstferien

Die Kinder erlernen eine Vielzahl an Bewegungen und üben so spielerisch den Umgang mit dem Hula Hoop Reifen. Mit viel Aktion und Spaß enden wir in einer Hoop Dance Party. Durch die rhythmischen Spiele und den Tanz beim Training werden die Haltung und die Gelenkigkeit des Kindes verbessert. Die Muskulatur wird nachhaltig gestärkt. Auch die Kondition und die Kraft verbessern sich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder Verkleidung, Getränk, sofern vorhanden eigener Hoop (Größe 50 - 60 cm), Bei Bedarf können Hula-Hoop-Reifen bei der Trainerin ausgeliehen werden!

**C61450** (4 bis 7 J.), Samstag, 08.11.2025, 9.30 - 11 Uhr

**C61451** (8 bis 12 J.), Samstag, 08.11.2025, 11.30 - 13 Uhr

Mühldorf a. Inn, vhs-Zentrum, Schlörstr. 1

## C42561 Esel-Wandern

### ... im Chiemgau

Nach einer Unterweisung über das "Eselwesen" und die Aufteilung der Tiere an die einzelnen Teilnehmer beginnt die Tour. Wir erkunden die umliegenden Wälder, Moore, Wiesen und genießen im Hintergrund das Panorama der Berchtesgadener Bergwelt.

**Samstag, 08.11.2025, 10.30 - 13.30 Uhr**

Surberg, Pension Holneich, Holneich 2

Bitte mitbringen: Wanderbekleidung, Getränk, evtl. Riegel oder Banane



- ✓ Preiswerte Unterstützung
- ✓ Erfahrene Fachkräfte
- ✓ Erfolgreiche Betreuung
- ✓ Vorbereitung für alle Jahrgangsstufen und Schularten
- ✓ Einstieg jederzeit möglich

## Anmeldung und Information:

Volkshochschule (vhs) Mühldorf am Inn e.V.

Schlörstraße 1, 84453 Mühldorf

Tel.: 08631 99 03 - 0 ; [info@vhs-muehldorf.de](mailto:info@vhs-muehldorf.de)