

# FC NUNUS UNITED GIRLSPOWER SOMMERCAMP 2026

**20. bis 24. Juli: Happyland Klosterneuburg**

**27. bis 31. Juli: Marswiese Wien**

Zeit	Montag Sport meets Wissenschaft	Dienstag Sport meets Wettkampf	Mittwoch Sport meets Körper & Geist	Donnerstag Sport meets Business	Freitag Champions' Showdown
8:00-8:30	Ankommen aller Teilnehmer:innen – Begrüßung und Vorstellung	Ankommen	Ankommen	Ankommen	Ankommen
8:30-9:30	Kennenlernspiel mit Ball	Ausdauer- und Krafttraining, Decken üben mit Polster	Evtl. Klettern/Bouldern; alternativ: Körperspannung + Mut + Resilienzaufgaben	Geschicklichkeit mit Bällen, Jonglieren, Balancieren, Gleichgewicht und Ballgefühl	Ernährung und mentales Training
9:30-10:00	Frühstück (nimmt jedes Kind selbst mit; gemeinsamer Kreis)	Frühstück (nimmt jedes Kind selbst mit; gemeinsamer Kreis)	Frühstück (nimmt jedes Kind selbst mit; gemeinsamer Kreis)	Frühstück (nimmt jedes Kind selbst mit; gemeinsamer Kreis)	Frühstück im Kreis
10:00-12:00	Fußball, Kognition, Koordination (Basics Training)	Technik, Passübungen, Parcours evtl. Match	Torschuss, Taktik, Druck aushalten	Taktik, Positionierung	Vorbereiten aufs Match mit Übungen, Spielen
12:00-12:45	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
12:45-14:00	Leistungsdiagnostik (Puls messen, Zeitläufe, Weitschüsse), Balance (mit visueller Einschränkung und ohne), Reaktion (Unterschied visuell/akustisch)	Miniolympiade + Quiz	Achtsamkeitsübungen, mentales Training (Mental Growth Coach zu Besuch)	Fußballtraining	Spiele, Endreflexion der Woche + kleine Jause
14:00-14:30	Kleine Jause (Brot, Aufstrich, Obst, Gemüse)	Kleine Jause (Brot, Aufstrich, Obst, Gemüse)	Kleine Jause (Brot, Aufstrich, Obst, Gemüse)	Kleine Jause (Brot, Aufstrich, Obst, Gemüse)	Taktik Besprechen + warm UP + Teamstärkung
14:30-16:00	Fußballtraining und Match	Training mit Female Top Player – Viki Schnaderbeck, Carina Wenninger, Manuela Zinsberger,...	Teambuilding + Match	Hirna gründen und Pitchen in Kleingruppen – Thema coolster Verein oder Design neuer Trainings Trikots – Kreatives Gestalten	Großes Match mit Eltern als Zuschauer; Trophäen + Urkunde als Erinnerung sowie Gruppenfoto
16:00-16:30	Abholung	Abholung	Abholung	Abholung	Abholung + kleine Feier

## Was mitzubringen ist:

Täglich Schwimmsachen, Jause, Sonnencreme, Kurze Hose, Tshirt, Sportschuhe, Fussball (Größe 3 oder 4), Kapperl

## FC Nunus United Sommercamp Coaches:

**Sophie Hubmann: 22 Jahre**, Jusstudentin, Organisationstalent, Sommercamp Vollprofi, Leitung

**Lucia Altmann: 25 Jahre**, Pädagogin, Vetmed Studentin, Sonnenschein, Bewegungstalent

**Kilian Poppe: 23 Jahre**, Sportskanone, Kindergeburtstags Champion, Frohnatur, Fussballtalent

**KOSTEN:** EUR 380, pro Woche (Anmeldeschluss 17. April 2026)

**Für eine erfolgreiche Umsetzung des Sommercamps benötigen wir rund 20 Teilnehmerinnen pro Standort. Anmeldungen bitte unter: [welcome@nununited.club](mailto:welcome@nununited.club)**

**Wir stehen bei Fragen auch immer gerne telefonisch zur Verfügung: +43 664 54 92 191 - Steffi**