



# Infomappe für mehrtägige erlebnispädagogische Programme mit **Natur bewegt Dich** gemeinnützige GmbH

[www.naturbewegtdich.de](http://www.naturbewegtdich.de) | 02473-9378400 | [info@naturbewegtdich.de](mailto:info@naturbewegtdich.de)

- Ansprechpartner Maykel Mülhöfer -

---

## **I Mehrtagesprogramme**

- I.1 Wer ist Natur bewegt Dich?
- I.2 Erlebnispädagogischer Kurs | Wenn draußen lernen Schule macht...
- I.3 zur Buchung...

## **II Beschreibung der einzelnen ep-Bausteine**

Betreute Kanadiertour auf dem Rursee  
Schnupperkurs ins Intuitive Bogenschießen  
GPS-Rallyes auf urigen Schmugglerpfaden  
Workshop Feuermachen  
Nachtaktionen  
Klettern an den Felsen von Nideggen

## **III ... nach der Buchung / vor Programmstart: wichtige Informationen**

## I.1 Wer ist Natur bewegt Dich?



### Wer ist Natur bewegt Dich gGmbH

*Natur bewegt Dich gGmbH* (NabeDi) ist im Jahr 2010 aus dem Verein *Natur bewegt e.V.* hervorgegangen. Somit organisiert NabeDi seit über 20 Jahren erlebnispädagogische (ep) Programme und ist einer der erfahrensten pädagogischen Programmanbieter Deutschlands. Anfang 2014 haben wir unseren Sitz von Köln nach Simmerath-Woffelsbach direkt an den Rursee verlegt. Dort, sowie auch in weiteren Kooperationshäusern in der Eifel, bieten wir verschiedenste ep-Programme an, die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

### Unsere Programmleitungen

Die Leitung unserer Programme übernehmen erfahrene und fachlich qualifizierte Programmleitungen, die nicht nur für einen sicheren Verlauf sorgen, sondern immer auch den individuellen Ablauf auf die wechselnden Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe abstimmen. In der Regel wird jede Gruppe während ihres Aufenthaltes durchgehend von denselben Programmleitungen betreut. Um eine **intensive Betreuung** Ihrer Gruppe zu ermöglichen, arbeiten wir bei unseren mehrtägigen Programmen stets mit einem **Programmleitungs-TeilnehmerInnen-Schlüssel von 1:15**.

---

## I.2 Erlebnispädagogischer Kurs

### ***Wenn draußen Lernen Schule macht...***

Soll der Fokus Ihrer Veranstaltung auf Teambuilding oder gruppendynamischen Prozessen liegen, empfehlen wir Ihnen unsere **Mehrtagesprogramme**.

Spaß erzeugen und Abenteuerlust wecken! Das sind zwei Aspekte, die wir vermitteln wollen – unsere Programme können aber noch viel mehr! Sie bieten **vielfältige Lernchancen** und halten ein umfangreiches Erfahrungspotential für die TN bereit. Durch **kooperative Abenteuerspiele**, Vertrauensübungen und Materialeinweisungen sollen den TN alle Grundlagen vermittelt werden, damit sie die Aktionen möglichst selbstständig und eigenverantwortlich durchführen und erleben können.

Abwechslungsreiche Aufwärm-, Interaktions- und Kooperationsspiele gehören zu jedem Programm dazu. Sie eröffnen und beenden oft auch andere Programmbausteine, sie sind aber (fast) immer mehr als nur Spiele zum Spaß haben. Sie bringen die Gruppe spielerisch in Kontakt, bauen Vertrauen auf und üben neue Handlungsstrategien ein. Auf Wunsch können auch mehrere kooperative Spiele zu einer thematischen Spielekette zusammengefügt und so zu einer „inszenierten Abenteuerreise“ werden. Ab einer Programmlänge von 1½ Tagen ist eine **kostenlose, etwa zweistündige Nachtaktion** im Preis inbegriffen.

Mit der Buchung können bereits **thematische Schwerpunkte** gebucht und einzelne Methoden gewünscht oder ausgeschlossen werden. 10-14 Tage vor dem Anreiseternin werden zwischen Gruppen- und Programmleitung in einem persönlichen Telefonat weitere Details geklärt. Im Laufe des Programms wird es ggf. modifiziert und individuell auf die Gruppe, äußere Rahmenbedingungen und das Wetter angepasst.

Folgende Methoden wenden wir an, um die gesteckten Ziele zu erreichen:

- Kanadiertour
- GPS-Rallyes
- Nachtaktionen
- Intuitives Bogenschießen
- Workshop Feuermachen
- Felsklettern (gegen Aufpreis)

## I.3 zur Buchung...

Der erste halbe Tag Programm ist in der Regel ein ep-Einstieg und kann (Lauf-)Spiele, eine Kennenlernsequenz, vertrauensbildende Aktionen sowie erste kooperative Abenteuerspiele beinhalten. Das weitere Programm stellen Sie (gerne auch gemeinsam mit Ihrer Gruppe) aus den unter II. beschriebenen erlebnispädagogischen Bausteinen im Vorfeld zusammen.

<b>Kurslänge</b>	<b> Preis pro TN</b>	<b> MindestteilnehmerInnenzahl</b>
½-1 Tag	52,50 €	10
½-1-½ Tag	71,50 €	10
½-2 Tage	82,- €	10
3 Tage	90,- €	10

### **Leistungen: Programmleitungs-TeilnehmerInnen-Schlüssel |1:15**

Programmanleitung durch eineN (ab 16 TN durch zwei) ausgebildeteN ErlebnispädagogIn, alle Programmmaterialien

Sollten Sie eine andere als eine der oben aufgeführten Programmlängen wünschen, sprechen Sie uns an. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot.

Wenn Sie sich entschieden haben, welches Programm Sie mit Ihrer Gruppe erleben möchten, sollten Sie dieses **möglichst zeitnah buchen**. Kurzfristige Buchungen (d.h. ab 3 Monaten vor geplantem Datum) sind oft noch möglich, können aber nicht garantiert werden.

## II. Beschreibung unserer einzelnen erlebnis- pädagogischen Bausteine

Die Natur bietet Ihrer Gruppe vielfältige Möglichkeiten, draußen aktiv zu werden.

Die nachfolgend beschriebenen Halbtages- & Tagesaktionen (3h, bzw. 6 h Programm) können wir Ihnen anbieten.

Die Mittagspause findet je nach Programmform unterwegs oder nach Wunsch im Übernachtungshaus statt. Sie dauert nach Absprache zwischen 30 Minuten und 2 Stunden.

Auf den folgenden Seiten erläutern wir kurz unsere Methoden.

### Kanadiertour auf dem Rursee

Den Rursee von der Wasserseite erleben und nicht nur sprichwörtlich in einem Boot sitzen! Nach einer gründlichen Einweisung zum Umgang mit Stechpaddel und Kanadierboot geht es für die Gruppe auf Entdeckungstour über den weitverzweigten Rursee. Zur Mittagszeit wird in einer der malerischen Buchten oder auf einer der verlassen Inseln für ein gemütliches Picknick angelegt. Am Nachmittag kann die Gruppe wählen, ob sie ihren Trip über den Rursee weiter fortsetzen möchte oder aber Spaß bei zahlreichen lustigen Spielen und spannenden Aktionen auf dem Wasser haben möchte.



**Sicherheitshinweise** | Alle TN tragen auf dem Wasser Schwimmwesten

#### **Schwimmfähigkeit**

**|Schulklassen** | Für NRW-Schulen gilt: Alle TN müssen das Deutsche Jugend-Schwimm-abzeichen Bronze vorweisen. Für uns ist es ausreichend, wenn die TN die Schwimmfähigkeit analog dazu besitzen – nachzuweisen über eine entsprechende schriftliche Erklärung einer/s Erziehungsberechtigten über diese Schwimmfähigkeit. Für andere Bundesländer gelten die jeweiligen Vorgaben.

**|andere Gruppen** | Alle TN müssen schwimmfähig sein. Wir bitten Sie, dies im Vorfeld sorgfältig abzuklären (bei Minderjährigen z.B. durch Vorlage des *Deutschen Jugendschwimmabzeichen Bronze* oder die schriftliche Erklärung einer/s Erziehungsberechtigten über die Schwimmfähigkeit).

**Zusatzinformation** |Die Kanadiertour ist vom 1. Apr. bis zum 31. Okt. durchführbar.

**Zusatzausrüstung** |Schuhe, die fest am Fuß sitzen (keine Flip-Flops oder Ballerinas) und die nass werden dürfen, Badebekleidung, Handtuch, Wechselklamotten und -schuhe für *den Fall der Fälle*.

## Schnupperkurs ins Intuitive Bogenschießen

Auf unserem nahegelegenen Bogenschießstand lernen Sie unter fachlicher Anleitung die Welt des Intuitiven Bogenschießens kennen. Dabei benutzen wir professionelle Sportbögen, auf Zielvorrichtungen am Bogen verzichten wir hierbei.

Wir vermitteln die intuitive Zielmethode, wo es um Achtsamkeit, die Atmung und Fokussierung oder die Thematisierung der *Pole Spannung* und *Entspannung* geht. Das Programm kann durch verschiedene Spielformen und kleine Wettkämpfe abgerundet werden.



## GPS-Rallye auf urigen Schmugglerpfaden

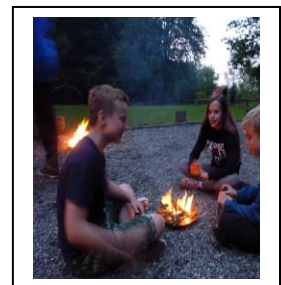
GPS – die Orientierung aus dem All, die uns hilft, den richtigen Weg zu finden. In Kleingruppen begeben sich die TeilnehmerInnen auf alten Schmugglerpfaden durch die waldreiche Umgebung des Nationalparks Eifel. Dort sollen sie möglichst unbemerkt ihre Schmuggelware zum Zielort transportieren, und all die wichtigen Hinweise sammeln, die sie gegen etwas noch Wertvolleres eintauschen können. Bei gemeinsamem Erfolg kann die Beute schließlich untereinander aufgeteilt werden.



## Workshop Feuermachen

Schon mal ein Feuer ohne Streichhölzer oder Feuerzeug angezündet? Wir erklären in einer kurzen Einführung, was geht und wie es geht. Anschließend können sich alle selbst ihre Herausforderung wählen, sich ausprobieren und dabei in Kleingruppen gegenseitig unterstützen – "Feuer frei...?!"

Natürlich werden hierbei auch Umwelt- sowie Sicherheitsaspekte zum Thema gemacht...



## Nachtaktionen

Eine Nachtaktion kann Teil Ihres Aufenthalts sein. Diese mag zwar für viele sehr spannend sein. Wir führen sie aber natürlich entspannt und ohne Erschrecken durch. Auf einem Teilstück wird bei einem Lichtergang die Stille des friedlichen, dunklen Waldes – möglichst - ganz allein und deshalb besonders intensiv erlebt. Anschließend kann der Tag am Lagerfeuer ausklingen.



Als alternative Nachtaktion bieten wir im Dunkeln Feuerspucken an. Alle Teilnehmenden haben dabei jeweils die Möglichkeit, Bärlappsporen durch ein Röhrchen in eine brennende Fackel zu pusten. Die sich dadurch ergebende Flamme ist für jede/n ein eindrucksvolles Erlebnis. Diese Art von *Erleuchtung* wird natürlich unter bestmöglichen Sicherheitsvorkehrungen durchgeführt.

## Klettern an den Felsen von Nideggen

Klettern in Kletterhallen und an Kletterwänden ist in Deutschland so populär wie noch nie! Doch wo begannen Menschen mit dem Klettern? Draußen in der Natur! Das Klettergebiet rund um Nideggen ist dafür bekannt, auch Neulingen einen guten Start in den Klettersport zu ermöglichen.



Nach einer ausführlichen Einweisung in die Klettersicherung und das benötigte Material bilden sich Dreier-Seilschaften, die für optimale Sicherheit sorgen. Gemäß unseres erlebnispädagogischen Konzeptes steht nicht nur die Vermittlung der Sportart Klettern im Vordergrund, sondern auch Themen wie (Selbst-)Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein. Erfahrene und gut ausgebildete KletterlehrerInnen achten darauf, dass abends alle TeilnehmerInnen mit langen Armen und heilen Knochen ins Bett fallen.

**Zusatzinformation** | Felsklettern ist zwar ganzjährig möglich, wir empfehlen aber die eher trockene Jahreszeit zwischen Mai und September. Nideggen liegt ca. 12 km von Schmidt entfernt.

**Zusatzkosten** | Die Zusatzkosten liegen bei 5,- € p.P. für die Klettertickets. Da der ÖPNV keine guten Verbindungen bietet, müssen Sie eigene Fahrzeuge stellen oder einen Bus mieten (die Organisation des Bustransfers können wir gerne für Sie übernehmen; Preise für die Strecke Woffelsbach-Nideggen-Woffelsbach derzeit nur auf Nachfrage!).

### **III. ...nach der Buchung / vor Programmstart: wichtige Informationen**

#### **Liebe LehrerInnen, liebe Gruppenleitungen,**

schön, dass Sie sich für unsere mehrtägigen Outdoor- und Abenteuerprogramme entschieden haben. Im Folgenden möchten wir uns kurz vorstellen und Ihnen einige kurze, aber wichtige Informationen an die Hand geben.

#### **Vorabtelefonat**

Bei allen mehrtägigen Programmen wird sich etwa 1-2 Wochen vor Programmstart eine unserer Programmleitungen telefonisch bei der angegebenen Gruppenleitung melden. Sollte bis 5 Tage vor Anreise noch kein Telefonat stattgefunden haben, wenden Sie sich bitte an das NabeDi-Büro unter der Telefonnummer 02473-9378400.

Durch das Vorabtelefonat können wir uns auf die individuellen Bedürfnisse jeder Gruppe einstellen. Es können Einzelheiten zum Programmablauf, Besonderheiten in der Gruppe etc. besprochen werden. Bitte informieren Sie unsere Programmleitung auch mit der Absicht, mit der Sie das Programm gebucht haben. Vielleicht haben Sie konkrete Wünsche oder pädagogische Ziele, auf die wir hinarbeiten können!

#### **Ihre Rolle als Gruppenleitung im Programm**

Während des Programms möchten wir Ihnen eine beobachtende Rolle empfehlen. Das gibt Ihnen die Chance, Ihre Gruppe und einzelne TN einmal aus einer neuen Perspektive zu erleben. Unsere Programmleitungen führen das Programm selbständig durch und achten auf Sicherheitsaspekte. Nur in Ausnahmefällen sollten Sie in den Programmablauf eingreifen (z.B. bei starken disziplinarischen Problemen). Natürlich haben Sie selbst auch die Möglichkeit am Programm teilzunehmen. Da die Aufsichtspflicht bei Ihnen verbleibt, ist Ihre Anwesenheit während des gesamten Programms mit Minderjährigen unerlässlich.

#### **Wie kann ich als LehrerIn / Gruppenleitung zum Erfolg des Programmes beitragen, wenn es um mehr als 'nur' den Spaß geht?**

Wie sehr ein erlebnispädagogisches Programm seine Wirkung entfaltet, hängt auch von der Vor- und Nachbereitung ab. Vor Ort möchten wir mit den TN Gruppenregeln vereinbaren, die alle mitgestalten und tragen sollen. Dazu ist es manchmal sinnvoll, sich bereits im Vorfeld mit den TN Gedanken zu notwendigen Regeln für das Zusammenleben in der Gruppe zu machen.

Für die Nachbereitung hat es sich bewährt, von den TN Erlebnis-Berichte anfertigen zu lassen. Zum Beispiel in Form einer Wandzeitung, einer interaktiven Präsentation (z.B. mit Prezi oder Microsoft PowerPoint) oder eines Films, die im Rahmen eines gemeinsamen Abends (etwa mit den Erziehungsberechtigten) vorgestellt werden könnten. Vergeben Sie vorab kleine Rollen wie Fotograf, Reporter, Maler oder Bastler. Vielleicht lassen sich die TN begeistern, eine Reportage für die (SchülerInnen-) Zeitung oder einen Artikel für die Homepage zu schreiben.

#### **Kopiervorlage für die TeilnehmerInnen, bzw. deren Erziehungsberechtigte**

Mit der folgenden Kopiervorlage geben wir eine Kurzbeschreibung über mögliche Inhalte und vor allem, was an Grundausrüstung mitgebracht werden soll und welche Einschränkungen ggf. bestehen könnten.

## **Lieber TeilnehmerIn, liebe Erziehungsberechtigte,**

Du nimmst/Ihr Kind nimmt im Zuge einer Klassen-/Gruppenfahrt an einem erlebnispädagogischen Programm von *Natur bewegt Dich* (NabeDi) teil. Wir möchten vorab einige Informationen über das Programm und die Grundausrüstung geben, damit Du/Ihr Kind eine erlebnisreiche Fahrt genießen kann/st.

Ziel all unserer erlebnispädagogischen Programme ist – natürlich neben Spaß und Abenteuer! - die Verbesserung der Zusammenarbeit und des Zusammenhaltes innerhalb der Gruppe. Die TeilnehmerInnen sollen außerdem durch Bewältigung von verschiedenen Herausforderungen eine Stärkung des Selbstvertrauens erfahren und einen bewussten Umgang mit schwierigen Situationen üben. Das Programm kann individuell aus verschiedenen Schwerpunkten und Bausteinen zusammengestellt werden. Welche Programminhalte für Deine/Ihre Gruppe ausgewählt wurden, erfrage/n Sie bitte bei den verantwortlichen Gruppenleitungen.

Wir legen großen Wert auf folgende drei erlebnispädagogische Prinzipien:

- ✓ Spaß und Begeisterung bei möglichst allen TeilnehmerInnen
- ✓ Die TeilnehmerInnen entscheiden selbst über den Grad ihrer Herausforderung
- ✓ Sicherheit bei allen Aktionen

Neben dem Spaß und der Spannung, die solche Outdoor- und Natursportaktivitäten bringen, verfolgen wir mit unserem erlebnispädagogischen Konzept außerdem das Ziel, jede einzelne teilnehmende Person in ihrer Persönlichkeit zu stärken (Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Kooperationsbereitschaft) und positiv auf die Gruppendynamik und den Gruppenzusammenhalt einzuwirken.

Folgende **Dinge** benötigst Du/benötigt ihr Kind **für die Übernachtungen**:

- ✓ Dreiteiliger Bettbezug (Decken und Kopfkissen sind vorhanden). Alternativ zum Bezug für die Bettdecke kann ein sauberer Campingschlafsack verwendet werden, ein **Muss** sind aber ein Spannbettuch und ein Kopfkissenbezug
- ✓ Handtücher

Da wir alle Programme bei (fast) jeder Witterung outdoor durchführen, bitten wir Dich/Sie, Sorge dafür zu tragen, dass Du/ihr Kind für das Programm **zweckmäßige Kleidung und die nötige „Grundausrüstung“** dabei hast/hat:

- ✓ Robuste, zweckmäßige Kleidung, die schmutzig werden darf
- ✓ Regenjacke und Regenhose
- ✓ feste flache Schuhe mit Profil (optimal: Sport- oder Trekkingschuhe)
- ✓ Bei kalter Witterung: keine Schuhe mit dünner Sohle!
- ✓ Im Sommer: Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel
- ✓ Je nach Großwetterlage: Mütze, Handschuhe und wärmende Kleidung – in der Nordeifel (bis 500 m ü. NN) ist es grundsätzlich einige Grad kühler!
- ✓ Trinkflasche (kein Glas!) und Proviantdose fürs Lunchpaket
- ✓ Tagesrucksack
- ✓ Für Brillenträger: Sportbrille oder Brillenband
- ✓ Bei Haaren länger als Schulterlänge: Haargummi oder Haarband



Bei der Kanadiertour zusätzlich:

- ✓ Badekleidung und Handtuch
- ✓ Feste Schuhe, die nass werden dürfen und die Füße schützen

### **Welche Sicherheitsvorkehrungen werden getroffen?**

Alle unsere natursportlichen Aktivitäten werden nach den bewährten Sicherheitsstandards der jeweiligen Fachverbände durchgeführt (z.B. Deutscher Kanuverband, DLRG, Deutscher Schützenbund Bogenschießen, Deutscher Alpenverein). Jede verantwortliche Programmleitung verfügt über die jeweilige fachliche Zusatzqualifikation und verfügt über die notwendige Erfahrung in der Anleitung.

Wir konfrontieren die TeilnehmerInnen ganz bewusst mit Herausforderungen unterschiedlichster Art. Stets achten wir jedoch darauf, dass die körperliche und psychische Sicherheit aller TeilnehmerInnen nicht gefährdet wird.

**Achtung:** Für Wasserprogramme benötigen wir bei minderjährigen TeilnehmerInnen den **Nachweis der Schwimmfähigkeit** (z.B. durch Vorlage des Deutschen Jugendschwimmabzeichen Bronze oder die schriftliche Erklärung einer/s Erziehungsberechtigten über die Schwimmfähigkeit)! Bitte setzen Sie sich mit den verantwortlichen LehrerInnen/Gruppenleitungen in Verbindung, wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt des Programms nicht über diese Schwimmfähigkeit verfügt.

### **Wie sportlich müssen die TeilnehmerInnen sein?**

Jedes Programm ist so aufgebaut, dass grundsätzlich jeder teilnehmen kann. Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen können eine aktive Teilnahme einschränken. Bitte teilen Sie den begleitenden Personen mit, wenn auf Dich/Ihr Kind eine der folgenden Tatsachen zutrifft:

- ✓ Verletzungen des Bewegungsapparates („frischer“ Bänderriss, Zerrung, Muskelverletzungen etc.)
- ✓ Verletzungen des Stützapparates (Wirbelsäule, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall etc.), auch wenn diese längere Zeit zurückliegen
- ✓ Akute Infektionskrankheiten oder Fieber innerhalb der vergangenen Woche
- ✓ Psychische Probleme, die therapeutisch behandelt werden
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Epilepsie, Asthma, Schwangerschaft
- ✓ Sonstige medizinische Behandlungen, Medikamenteneinnahme

Zu Beginn des Programms werden unsere Programmleitungen ggf. mit den Gruppenleitungen und den betroffenen TeilnehmerInnen festlegen, in welcher, ggf. eingeschränkten Form Du/Ihr Kind am Programm teilnehmen kann/st.

-----  
*Wir wünschen der Gruppe eine erlebnisreiche Zeit und einen angenehmen Aufenthalt !!!*

Das Team von Natur bewegt Dich gGmbH