

## **Vorbereitungsunterlagen zu Ihrem Tag im Niedrigseilgarten**

Wir möchten Ihnen helfen, Ihren Besuch in unserem mobilen Niedrigseilgarten und Ihre Teilnahme am erlebnispädagogischen Teamtraining nicht nur organisatorisch, sondern auch inhaltlich vorzubereiten. Dazu gehören zum einen eine Abstimmung mit den Trainer/innen und zum anderen eine inhaltliche Vorbereitung der Teilnehmer.

### **Abstimmung mit Trainer/innen**

Wir sorgen für ein auf die Zielgruppe abgestimmtes Programm. Im Vorfeld der Programmgestaltung geben wir Ihnen Gelegenheit, mit unseren Trainer/innen Rahmenbedingungen, Zielklärungen, Erwartungen und Besonderheiten der Gruppe zu klären. Für diese Vorgespräche lassen wir uns ausreichend Zeit und stimmen mit Ihnen zusammen ein geeignetes, auf die Zielgruppe abgestimmtes Programm ab. Dieses Vorgespräch kann telefonisch, per E-Mail Briefing oder auch in einem persönlichen Gespräch erfolgen.

### **Gesundheitscheck/Medical Screening:**

- Die Gesundheitscheckliste dient der Sicherheit der Teilnehmer/innen. Alle Angaben werden vertraulich behandelt.
- Die Angaben zur Gesundheit (Gesundheitscheckliste) ist für jeden Teilnehmer zwingend erforderlich. Bei Gruppen kann auch ein Exemplar für die gesamte Gruppe vom verantwortlichen Betreuer ausgefüllt werden.

### **Einverständniserklärung:**

- Bei minderjährigen Teilnehmern ist eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten zur Teilnahme im Niedrigseilgarten erforderlich. Als verantwortlichen Betreuer können Sie diese Einverständniserklärung – das Einverständnis der Eltern vorausgesetzt - auch für die gesamte Gruppe abgeben. Die Einverständniserklärungen befinden sich jeweils am Ende der Gesundheitschecklisten.
- Gerne würden wir während des Seminars Foto- und Filmaufnahmen zur Dokumentation, evtl. auch zu Veröffentlichungs- und Informationszwecken machen. Sollte ein Teilnehmer damit nicht einverstanden sein, so respektieren wir dieses natürlich.

## **Kleidung:**

Wir sind während des Trainings die meiste Zeit draußen im Wald. Die Kleidung wird unter Umständen schmutzig und beansprucht.

- Robuste, warme und dem Wetter angemessene Kleidung, die schmutzig werden darf!
- Evtl. Mütze und Handschuhe nicht vergessen und lieber noch einen Pulli mehr einpacken.
- Festes Schuhwerk! Idealerweise Wander- oder Trekkingschuhe, alternativ auch Turnschuhe. Bei kaltem Winterwetter sollten die Schuhsohlen nicht zu dünn sein, da die Teilnehmer sonst schnell frieren könnten.
- Entsprechend der Wetterlage Regenjacke und -hose oder Sonnenschutz.
- Ansonsten empfiehlt sich bequeme, robuste Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können: Sportkleidung (bequem, genügend Bewegungsfreiheit, strapazierbar)
- Brillenträgern sollten ihr Brillenband nicht vergessen
- Bei Sonne: leichte, aber beanspruchbare Kleidung & Sportschuhe (langärmelige TShirts und lange Sommerhosen – keine Tops und möglichst nicht bauchnabelfrei, die Gurte drücken dann).
- Handys und MP3 Player müssen aus Sicherheitsgründen in den Rucksäcken verstaut werden.
- Größerer Körperschmuck, Ringe und Uhren müssen während der Programme abgenommen werden.

## **Programm:**

- Das Programm findet auch bei Regen statt (Ausnahmen sind schwerer Dauerregen, Sturm, Hagel). Bei etwas Regen bieten die Bäume meist einiges an Schutz und halten Regen ab. Eine Regenjacke sollte allerdings vorsichtshalber schon im Rucksack sein.
- Bei einem Teamtrainingsprogramm findet mindestens die Hälfte der Aktivitäten am Boden statt. Denn zwischen den kooperativen Abenteuerspielen und Aufgaben auf Niedrigseilelementen finden immer wieder die anschließenden Reflexionen statt („learning by doing with reflection“).
- Teilnehmer/innen, die Angst haben, bewegungseingeschränkt, unsicher oder aus anderen Gründen nicht mitmachen können oder wollen sind, können sich trotzdem gut in das Geschehen integrieren und am Teamtraining teilnehmen. Sie können zum Beispiel wichtige Sicherungsaufgaben übernehmen, die Aktionen mit der Kamera dokumentieren oder sich auf vielfältige Weise anders einbringen.
- Die Erlebnispädagogik arbeitet nach dem Prinzip der Freiwilligkeit („Challenge by choice“). Die Teilnehmer/innen entscheiden selbst, wo ihre Grenzen sind. Unsere Trainer/innen versuchen aber, positive Motivationshilfe zu geben und die Teilnehmer dahingehend zu motivieren, ihre sichere „Komfortzone“ zu verlassen.

- Zum Begehen des Niedrigseilgartens sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, und es werden keine sportlichen Höchstleistungen verlangt. Alles Wichtige wird Ihnen von unseren TrainerInnen vor Ort vermittelt.

### **Getränke und Essen**

- Die Teilnehmer/innen sollten genügend Getränke dabei haben (0,75-1 Liter), am besten Wasser oder Schorle.
- Die Teilnehmer/innen sollten auch selbst etwas zu Essen mitbringen, denn Klettern und Abenteuerspiele verbrauchen viel Energie. Zwischen den Aktionen bauen wir angemessene Zeit für die kleinen Stärkungen ein.
- Wir bauen allerdings kleine "Schätze" (Müsli-Riegel, etc.) als Belohnungen oder Anreize in unsere Aktionen ein.

### **Vorbereitung mit Ihrer Gruppe**

Besonders bei Schulklassen und Jugendgruppen empfehlen wir, den Besuch des Teamtrainings mit den Teilnehmer/innen vorher durchzusprechen. Neben organisatorischen Fragen, sollte es auch um eine inhaltliche Einstimmung gehen. Sie könnten zum Beispiel

- gerade bei Schulklassen darauf hinweisen, dass es sich um „Unterricht“ handelt, um eine nötige Ernsthaftigkeit zu erreichen.
- den geplanten Tagesablauf darstellen.
- das Programm, die Absichten und Ziele vorstellen, die Sie mit dem Niedrigseilgartenbesuch verknüpfen
- den Teilnehmer/innen Gelegenheit geben, Ihre Ängste und Unsicherheiten anzusprechen.
- mit Hilfe dieses Informationsschreibens viele Fragen beantworten.

### **Sonstiges**

Viele weitere Antworten zu häufig gestellten Fragen finden Sie auf unseren Internetseiten <http://www.online-seilgarten.de> unter „Infomaterial“.

Wir freuen uns schon auf eine schöne gemeinsame Zeit.