

## „Hoch hinaus ohne abzustürzen“

2,5 Tage erlebnispädagogisches Programm ab der 6. Klasse  
(von der BZGA als GUT DRAUF Programm lizenziert)

### Methoden und Ziele:



Bei diesem Programm werden die gleichen erlebnispädagogischen Methoden wie beim Programm „Durch die wilde Eifel“ eingesetzt. Allerdings fokussieren unsere speziell geschulten GUT DRAUF Referenten bei diesem Programm bewusst die folgenden Ziele der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Dabei geht es besonders um den Transfer in den persönlichen Alltag der Teilnehmer.

Konkrete Ansatzpunkte sind bei diesem Programm sind:

- Die Förderung von gesundheitsgerechtem Verhalten; wie ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und eine bewusste Körperwahrnehmung.
- Die Förderung der Persönlichkeit. Hierzu gehören, der Umgang mit Risiko und Wagnissituationen, eine Erweiterung von persönlichen Grenzen, die Schulung der Selbsteinschätzung und die Fähigkeit Gefühle wahrnehmen und ausdrücken zu können.
- Nach den Aktionen erfolgt immer eine Entspannungseinheit oder Reflexion. Dies geschieht z. B. über eine Solo - Waldwanderung. Möglich ist auch eine Reflexion über Standogramme, Metaphern, Beobachter oder Symbole.



Um die Nachhaltigkeit der Fahrt zu fördern erhält der Lehrer mit der Buchung eine Information zum Konzept der Fahrt und zum Programmablauf (incl. Kopiervorlagen für Eltern und Schüler). Des Weiteren erhält jede Betreuungsperson ein Info-Paket zur inhaltlichen Nachbearbeitung. Etwa zwei Wochen vor dem Programm meldet sich unser Referententeam beim Lehrer um Einzelheiten zum Programm und über die Gruppe abzustimmen. Jede Gruppe wird je nach Größe durchgehend von zwei bis drei Referenten betreut.

**Erlebnis- und waldpädagogische Programme von Natur bewegt e.V.****"Gut Drauf / Hoch hinaus ohne abzustürzen"**

<b>Aufenthaltsdauer</b>	<b>Bestandteile</b>	<b>erstes Essen am Anreisetag</b>	<b>letztes Essen am Abreisetag</b>	<b>Preis pro Person</b>
4 Übernachtungen	5 Tage Aufenthalt, 2,5-Tage-Programm von Natur bewegt, Vollpension	Abendessen	Frühstück	174,00 € *

**\* In den Monaten März, Oktober und November gewähren wir 10 % Ermäßigung (mit Ausnahme des "Gut Drauf" - Programms).**

**Alle Preise beziehen sich auf die Mindestteilnehmerzahl von 20 Schülern.**

Für Förderschulen gibt es auf Anfrage Sonderregelungen

**Eine zusätzliche Mahlzeit am An- oder Abreisetag kostet pro Person 5,50 €**