

SAKuBi gGmbH | Offenthaler Str. 75 | 63128 Dietzenbach

Firma Mustermann
Musterstraße 1
00000 Musterhausen

Angebot

Dietzenbach, 22. März 2016

Sehr geehrter Herr Mustermann,

vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Programmen.

Nachfolgend habe ich Ihnen ein Programmangebot für insgesamt vier Tage zum Thema soziales Lernen und Aufbau von Kommunikations- und Teamkompetenzen zusammengestellt.

Wie gewünscht bestehen die Einheiten aus einem Teamtraining im Seilgarten, einem Tag Klettern am Fels und einer zweitägigen Wasserwander-Tour mit Übernachtung. Letztere habe ich zunächst sehr theoretisch formuliert. Welcher Fluss befahren wird und welche Elemente eingefügt werden sollen kann Ihren Wünschen entsprechend konkretisiert werden.

Ebenso sind alle aufgeführten Elemente variabel. Gerne können wir auch statt des Wasserwanderns eine zweitägige Klettertour, Höhlenbegehung oder Fahrradtour anbieten.

Für Fragen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen



Termin 1 Seilgarten (Ablauf beispielhaft)

09.00 Uhr Ankunft im Seilgarten Dietzenbach

Begrüßung im Seilgarten und
Programmvorstellung.

09.15 Uhr Start im Niedrigseilparcours

Bevor es hoch hinaus geht bewältigen die Teilnehmer/innen Aufgaben wie Zick-Zack, Mohawk-Walk, Spinnennetz oder Leonardo-Brücke. Kommunikation, Vertrauen, Kooperation und Teamgeist sind zielführende Qualifikationen. Neben Gleichgewicht und Geschicklichkeit ist auch die richtige Strategie im Team gefragt.

In Zwischen-, Kurz- und Abschlussreflexionen wird ein inhaltlicher Transfer vom Erlebten zum Alltag Schule hergestellt und Schlüsselqualifikationen herausgearbeitet.

11.15 Uhr kleine Pause

11.30 Uhr Klettern im Hochseilparcours

Hier steht das Prinzip „Challenge by Choice“ – „Jede/r kann, keine/r muss“ im Vordergrund.

Die Teilnehmer/innen werden mit Klettergurt und Helm ausgestattet. Nach einer Einweisung in die Sicherungstechnik beziehen die Teilnehmer/innen ihre Sicherungsposition und sichern die kletternde Person gemeinsam im Team.

Qualifizierte Trainer haben jederzeit ein Auge auf das Sicherungsteam und die Kletterer.

14.10 Uhr Abschluss

Den Vormittag Revue passieren lassen und gemeinsame Erlebnisse reflektieren.



Termin 2 Klettern am Fels (Ablauf beispielhaft)

09.00 Uhr Anreise Eschbacher Klippen

(Die Anreise ist im Angebot nicht
inbegriffen)

09.15 Uhr Begrüßung und Warm-Up

Bevor wir uns mit dem Thema Klettern
beschäftigen, gilt es einige Übungen und
Spiele gemeinsam zu bewältigen.
Kommunikation, Vertrauen, Kooperation
und Teamgeist werden dabei geschult.
Hierbei werden auch Themen aus dem
Teamtraining im Seilgarten (Termin 1)
aufgegriffen.

10.15 Uhr kleine Pause

10.30 Uhr Theoretische Einführung

Gemeinsam werden die verschiedenen
Sicherungs- und Knotentechniken erlernt,
welche für das Top-Rope Klettern
notwendig sind.

11:30 Uhr Klettern 1

Die Teilnehmer/innen werden mit
Klettergurt und Helm ausgestattet und
unter Aufsicht der Trainer kann mit dem
Klettern begonnen werden. Auch hier
steht das Prinzip „Challenge by Choice“
– „Jede/r kann, keine/r muss“ im
Vordergrund.

Das Sichern wird unter Aufsicht der
qualifizierten Trainer von den
Teilnehmer/innen selbst übernommen.
Vertrauen, Sicherheit und das
Überwinden eigener Grenzen wird am
Naturfels unmittelbar thematisiert.

13:00 Uhr Mittagspause

Den Vormittag Revue passieren lassen
und die Erlebnisse beim gemeinsamen
Mittagessen austauschen. Hier
versorgen sich die Teilnehmer/innen
selbst. Auf Nachfrage kann ein Grill
organisiert werden.



14:00 Uhr **Klettern 2**

Erholt und gestärkt besteht nach der Pause noch einmal die Gelegenheit, sich in kleinen Teams weiter an den Felsen zu erproben. Gegenseitiges Unterstützen und Beraten dient an dieser Stelle der Vertiefung der Lerninhalte.

15:30 Uhr **Abschluss**

In einer Abschlussrunde werden der Tag und die gemeinsamen Erlebnisse besprochen und reflektiert. Aufgetretene Themen oder Schwierigkeiten werden an dieser Stelle inhaltlich aufgegriffen. Auch können Bezüge zum vorherigen Training im Seilgarten hergestellt werden.

16:00 Uhr **Abreise**

(Die Abreise ist im Angebot nicht inbegriffen)



Termin 3 Wasserwandern auf der Glan oder Lahn mit Übernachtung (Ablauf beispielhaft)

Hier kann zwischen dem Fluss Lahn oder Glan entschieden werden. Dies ist auch abhängig von Wasserständen.

Tag 1

10.00 Uhr **Anreise zur Anlegestelle**

(Anreise ist im Angebot nicht inbegriffen).

10.15 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Nach der Begrüßung und zwei Warm-Up Einheiten beginnt die theoretische Einführung in das Kanu-/Kajakfahren und das Verhalten beim Wasserwandern.

11.15 Uhr **kleine Pause**

11.30 Uhr **Erste Etappe**

In zweier/dreier Kajaks/Kanus und ausgerüstet mit Schwimmwesten starten wir die erste Etappe der Tour (ca. 16 km). Vorbei an der idyllischen Landschaft, begleitet vom leisen Säuseln des Wassers tauchen wir ein in die Erlebniswelt des Flusses. Auf Wunsch kann an einer schönen Stelle pausiert und gevespert werden.

16:00 Uhr **Ankunft**

Ankunft bei beim Campingplatz und Aufbau der Zelte. Freie Gestaltung des Nachmittags. Im Angebot inbegriffen sind Spiele, Slackline und Kooperationsübungen für die Teilnehmer/innen

18:00 Uhr **Abendessen**

Gemeinsames Zubereiten des Abendessens. Anschließend lassen wir den Tag am Lagerfeuer ausklingen und reflektieren unsere Erlebnisse.



Tag 2

08:30 Uhr **Frühstück**

Wir stärken uns mit einem gemeinsamen Frühstück. Nach Abbau des Lagers und einem kurzen Warm-Up begeben wir uns wieder auf das Wasser.

10:30 Uhr **Zweite Etappe**

Nach einer kurzen Reflexion des ersten Tages und der individuellen Erfahrungen beim Wasserwandern starten wir gemeinsam die zweite Etappe der Tour (ca. 15 km). Auch hier können auf Wunsch wieder Pausen eingelegt werden.



14:30 Uhr **Ankunft an der Anlegestelle**

Nach Ankunft an der Anlegestelle laden wir gemeinsam aus.

15:00 Uhr **Mittagessen**

Gemeinsam kochen wir und reflektieren beim Mittagessen die schönen und weniger schönen Erlebnisse und Erfahrungen der letzten zwei Tage.



16:30 Uhr **Abreise**

(Die Abreise ist im Angebot nicht inbegriffen).



Leistungsübersicht

- Teamtraining im Seilgarten (4h) 0,00 €
 - 3 qualifizierte Trainer
 - Nutzung des Seilgartens
 - Teamparcours
 - Ausrüstung
 - Klettern am Fels (6h) 0,00 €
 - 3 qualifizierte Trainer
 - Ausrüstung
 - Wasserwandern Kanu/Kajak (zweitägig) 0,00 €
 - 2 qualifizierte Trainer
 - Kanus/Kajaks
 - Ausrüstung
 - 1 x Übernachtung (Isomatten und Schlafsäcke müssen mitgebracht werden)
 - 1 x Abendessen
 - 1 x Frühstück
 - 1 x Mittagessen

 - Planung, Organisation und Durchführung
 - Versicherung
-

Gesamtkosten

auf Anfrage

Gültig für 21 Personen . Alle Preise inkl. 7% USt.

