



Infomappe zur
Rursee-Challenge
bei
Natur bewegt Dich

- Ansprechpartner | Maykel Mülhöfer -

Natur bewegt Dich gemeinnützige GmbH

Promenadenweg 5 | 52152 Simmerath-Woffelsbach
Tel.: 02473-9378400 | Fax: 02473-9378405

www.rursee-challenge.de | E-Mail: info@naturbewegtdich.de

GPS: 32U0315019 UTM 5611666

Wenn draußen Lernen Schule macht...

- I Erlebnispädagogisches Konzept**
- II Preise und Leistungen**
- III Unterkünfte**
- IV Kursinhalte und Methoden**
- V ...nach der Buchung / vor Programmstart: wichtige Informationen**

I Unser erlebnispädagogisches Konzept mit handlungsorientiertem Ansatz

„Eine große Freude im Leben bedeutet es, etwas zu schaffen, was einem niemand zugetraut hätte!“
frei nach Walter Bagehof

Unser fünftägiger erlebnispädagogischer Kurs für anspruchsvolle Schulklassen und Lerngruppen: **Die Rursee-Challenge!** Der Fokus dieses Angebots liegt auf intensiven Natur- und Bewegungserfahrungen, Teambildung, gruppendynamischen Prozessen sowie der Persönlichkeitsentwicklung der TeilnehmerInnen (TN).



Im Kurs werden die Themen Zusammenarbeit, Kommunikation und Vertrauen, das Wahrnehmen eigener und fremder Grenzen (Achtsamkeit) und der Umgang mit herausfordernden Situationen behandelt.

Dieses Programm ist im Rahmen unserer Zertifizierung durch den *Bundesverband für Individual- und Erlebnispädagogik* mit dem Gütesiegel *beQ – Mit Sicherheit pädagogisch!* - ausgezeichnet (www.info-beq.de).

Die *Rursee-Challenge* ist insbesondere für abenteuerhungrige Klassen der Jahrgangstufen 5 bis 10 und deren mutige Gruppenleitungen konzipiert. Als Basisstationen dienen unsere verschiedenartigen Unterkünfte des *NabeDi-Camps* (in Alleinbelegung, Parallelklassen sind möglich) in Simmerath-Woffelsbach. Zwei erfahrene ErlebnispädagogInnen begleiten die Gruppe während des gesamten Aufenthaltes, gestalten das Programm und unterstützen bei der Selbstverpflegung.

Wir möchten der Gruppe möglichst viel Eigenverantwortung zum Gelingen der Fahrt übertragen. Statt des reinen Konsums einer Vollpension und möglichst aktionsreichen Programmbausteinen bietet die *Rursee-Challenge* viel mehr:

- **Unterstützende Selbstverpflegung.** Die auf die Klasse abgestimmten Lebensmittel stehen bereit. Die Mahlzeiten werden unter Mithilfe unserer ErlebnispädagogInnen – gemeinsam mit Ihnen und Ihrer Gruppe - zubereitet. Auf Wunsch kann die Verpflegung komplett vegetarisch ablaufen.
- **Handlungs- und prozessorientiertes Programm.** Das Programm wird individuell auf die Gruppe zugeschnitten.
- **Alleinbelegung der Unterkunft.** Der Tagesablauf verläuft autonom und individuell.

Aufenthalt, Programm und Verpflegung verbinden sich so zu einem einheitlichen Ganzen. Die Gruppe wird eigenverantwortlich für den Erfolg der gesamten Fahrt aktiv. Unser Programm ist so aufgebaut, dass die Klasse die Möglichkeit erhält, gemeinsam Herausforderungen zu bewältigen und dabei kooperatives Verhalten einzuüben. Neben der Gruppe profitiert auch jedeR Einzelne persönlich davon.

- **Die Natur kennt keine Strafen – nur Konsequenzen.**
Die uns umgebende Natur bietet ein reales Lernfeld. Um dies für den Gruppenprozess zu nutzen, finden unsere Aktivitäten bei fast jedem Wetter draußen statt. Unmittelbare Konsequenzen eigenen Handelns ermöglichen Erfahrungslernen: sie zeigen, was man bereits alles umsetzen kann oder machen bewusst, wo man noch mehr dazulernen kann und was derzeit *noch* nicht oder *gar nicht* gelingt.
- **Der Mensch lernt durch Problemlösungen.**
In der Konfrontation mit Problemstellungen, die jeden Einzelnen und die Gruppe herausfordern, sollen die TN hilfreiche Strategien zur positiven Kommunikation und Interaktion in der Gruppe erlernen.
- **Der Mensch lernt durch passende Herausforderungen.**
Die einzelnen Aktivitäten sind miteinander verknüpft und werden dem Entwicklungsstand und den Bedürfnissen der Gruppe individuell angepasst. Die Gruppenmitglieder sollen auch in kritischen Situationen die Verantwortung über ihr Handeln wahren und den Grad ihrer individuellen Lernherausforderung bestimmen.

Um unsere erlebnispädagogische Zielsetzung zu verwirklichen, liegen der Durchführung unseres Programms folgende drei Prinzipien zugrunde:

- Wir wollen **Spaß** und **Begeisterung** bei den TN wecken.
- Wir achten auf die **Freiwilligkeit** aller TN (Challenge by Choice).
- Wir sorgen für physische und psychische **Sicherheit** aller Beteiligten.

Inklusion und Selbststeuerung

Durch die individuelle Programmgestaltung sind wir in der Lage, besonders gut auf Inklusionsgruppen einzugehen. Wir halten unterschiedliche **Spiele und Herausforderungen für viele Formen von Beeinträchtigung** bereit. Viele „Standard“- Aktionen enthalten bereits das Prinzip des „Helfens und Sich-helfen-lassens“ als Grundidee.

Jede Gruppe bekommt so ihr eigenes, zu ihr passendes Programm. Wir sorgen für einen sicheren und offenen Rahmen, in dem sich das Programm **zunehmend aus der Gruppe heraus selbst inszeniert und steuert**. Dies setzt voraus, dass alle Beteiligten nicht auf gebuchte und geplante Programmpunkte bestehen, vielmehr soll sich das Programm aus den aktuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gruppe heraus entfalten.

II Unsere Preise und Leistungen 2025

Preise je TN ab 20 zahlenden TN

Kurslänge / Anzahl ÜN	Hauptsaison	Wintersaison
½-3-½ Tage / 4 ÜN	257,- €	230,- €
½-2 Tage / 4 ÜN	227,- €	207,- €
i.d.R. nur für kurze Feiertagswochen!		
½-2-½ Tage / 3 ÜN	211,- €	198,- €
½-1-½ Tage / 2 ÜN	173,- €	156,- €

- Preise für **weitere Aufenthaltsdauern und Kurslängen auf Anfrage!**
- **verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten** (Beschreibung s.u.!)
 - NabeDi-Gruppenhaus (60 Betten + 10 Zustell-Matratzen)
 - NabeDi-Blockhäuser (48 Betten)
 - NabeDi-Wagenburg (35 + 6 Betten)
 - NabeDi-Zeltdorf (44 Betten); Rabatt: **-5%**.

Hauptsaison 24. März - 02. November 2025

Wintersaison 01. Januar - 23. März 2025

03. November - 31. Dezember 2025

- je 10 TN ein Freiplatz für LehrerInnen / Gruppenleitungen
- jede weitere Begleitperson: 25,- € pro Nacht für ÜN und Verpflegung

Unsere Leistungen:

- Übernachtungen der TN in 2- bis 6-Bettzimmern, bzw. 2- bis 8-Bett-Unterkünften
- Übernachtungen der Leitungspersonen in Einzel- und Doppelzimmern, bzw. jeweils eigenen Unterkünften
- Versorgung mit allen Lebensmitteln und Getränken (für Mahlzeiten, Lunchpakete)
- Unterstützung bei der Zubereitung der Mahlzeiten durch unsere Programmleitungen
- Erlebnispädagogisches Programm (ca. 6 Stunden täglich) während des gesamten Aufenthaltes durch erfahrene ErlebnispädagogInnen
- Programmleitungs-TN-Schlüssel max. 1:15
- alle Materialkosten
- Teamtrophäe zum Abschluss

Gerne geben wir auch Hinweise zur Anreise per Bus oder Bahn. Oder wie wäre es mit einer Anreise per Schiff? Unsere Häuser liegen nah am Anleger der Rursee-Schifffahrt!

III Unsere Unterkünfte

|NabeDi-Camp

Unsere beiden Standorte liegen unmittelbar am Ufer des Rursee in der Bucht von Woffelsbach und bieten einen wunderschönen, unverbauten Blick auf den Rursee und die Wälder des *Nationalpark Eifel*.

Zum NabeDi-Camp gehören zum einen unsere **Blockhäuser**, die **Wagenburg** und das **Zeltdorf** (Promenadenweg 5). Auf diesem Gelände gibt es die Möglichkeit zu zahlreichen Freizeitaktivitäten wie z.B. Tischtennis, Riesen-Jenga, künstliches Höhlenlabyrinth, Wikinger-Schach (Kubb) – sprechen Sie uns dazu gerne an! Direkt nebenan befindet sich eine Freizeitanlage mit kostenlosem Seefreibad, Liegewiese, Wasserspielplatz und Speedsoccer-Platz.

Zum anderen gehört zum NabeDi-Camp unser **Gruppenhaus** (Uferstraße 11). Es liegt etwa 400m entfernt von den anderen Übernachtungsobjekten.

Nähere Informationen sowie anschauliche Fotos zu unseren Unterkünften finden Sie unter <https://naturbewegtdich.de/uebernachtung>



Natur bewegt Dich ist Mitglied im Reisetz, dem Bundesfachverband für Jugendreisen. Das Reisetz hat uns sein Qualitätssiegel für anspruchsvolle und sichere Jugendreisequalität in den Bereichen Unterkunft sowie Klassen- und Gruppenfahrten ausgestellt (www.reisetz.org).

Allgemeine Infos / Hausregeln:

- **Die früheste Anreisezeit ist 10 Uhr, die späteste Abreisezeit ist 11 Uhr.**
- (Spann-) Betttuch, Kissen- (50x70 cm) und Deckenbezug (135x200 cm) und Handtücher bitte mitbringen! Leihbettbezüge (6,- pro Set) nur in Einzelfällen.
- **Größere Mengen Leihbettwäsche bitte vorher anfragen!**
- Toilettenpapier, Reinigungsmittel, Mülltüten und Geschirrtrockentücher sind vorhanden.
- **Während Ihres Aufenthaltes ist die Gruppe für alle Reinigungsvorgänge in der Unterkunft selbst zuständig.**
- **Wir erwarten folgende Endreinigung von der Gruppe: alle Zimmer, Gruppenräume und Flure besenrein, alle Mülleimer leeren, Küche komplett reinigen.**
- Da sich die Unterkünfte nicht in Alleinlage befinden, erwarten wir von jeder Gruppe, dass sie die allgemein übliche Nachtruhe einhält: bitte nach 22 Uhr die Fenster schließen und draußen nicht mehr lärmern oder Musik hören. Die Gruppenleitungen sind dafür verantwortlich, dass andere Gruppen und unsere Nachbarn nicht gestört werden.

NabeDi-Camp, Promenadenweg 5, 52152 Simmerath-Woffelsbach

NabeDi-Blockhäuser

Das Camp verfügt über 4 moderne Blockhäuser (Baujahr 2013) mit insgesamt 48 Betten. Haus 4 ist im Erdgeschoss barrierefrei.

Haus 5 dient als Gemeinschaftshaus.



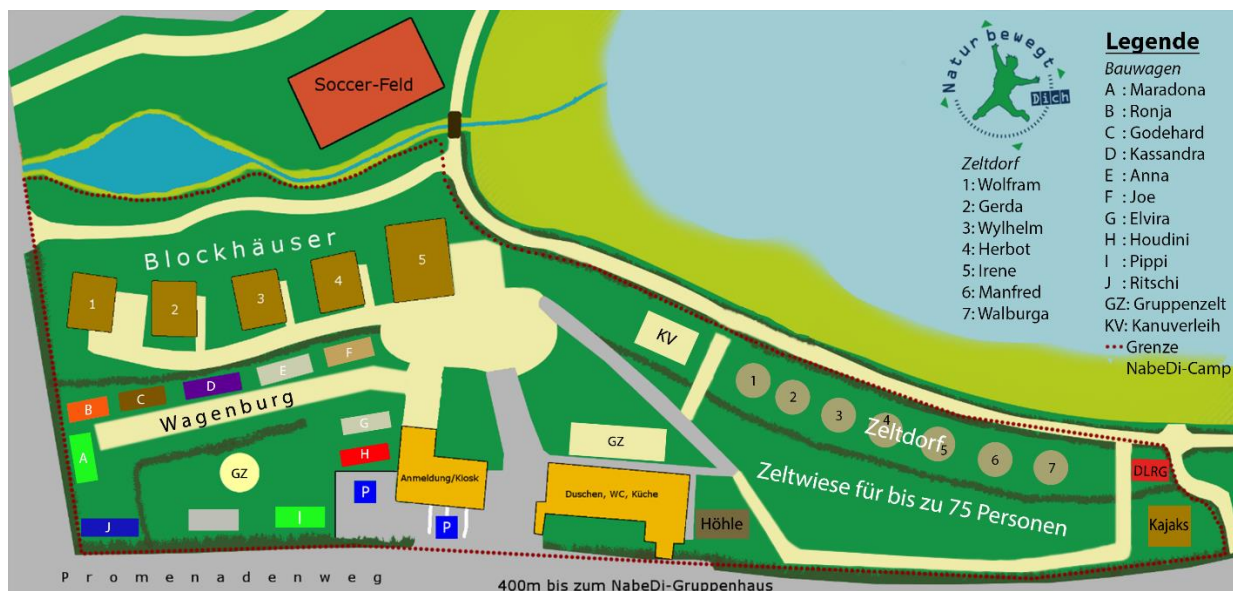
Blockhaus 1-4

- 2 Schlafräume (Haus 1-3: 1x4, 1x2 Betten, Haus 4: 1x3, 1x2 Betten)
- 1 Aufenthaltsraum mit Küchenzeile (Küchengerundausstattung für 12 Personen), 1 Dusche, 1 WC
- Offener Schlafbereich (Haus 1-3: 6 Betten, Haus 4: 7 Betten)

Blockhaus 5 – Gemeinschaftshaus (85 m²)

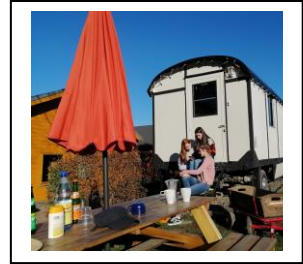
- großer Gruppenraum mit offener Selbstversorgerküche und 2 WCs
- Küchenausstattung für 48 Personen, 2 große Kühlschränke, 1 Gefrierschrank, großer Backofen, große Induktionsherdplatte, Gastro-Spülmaschine
- TV, Beamer, Grill- und Feuerstelle

Auf dem Gelände gibt es ein Sanitärhaus mit weiteren Toiletten und Duschen, sowie zur evtl. Ergänzung der Übernachtungsmöglichkeiten 10 thematisch ausgebaute Bauwagen mit insgesamt 35 weiteren Betten und einen Zeltplatz für 150 Personen.



NabeDi-Wagenburg

Zehn originell ausgebaute Bauwagen, alle einem Motto folgend eingerichtet, mit 35 Betten plus 6 „Kojen“. Die Kojen sind nur für kleine Menschen / Kinder geeignet.



Die Wagen haben 2-6 Schlafplätze und folgende Ausstattung:

- Strom, Licht, elektrische Heizung, Decken, Kopfkissen, Tisch, Stühle, Schrank / Regal
- Kühlschrank, 2 Kochplatten, Spüle, kleine Küchenausstattung
- vor dem Bauwagen: Picknicktisch mit Sonnenschirm

In der Mitte der Wagenburg steht ein 6x8m großes Gemeinschaftszelt mit Holzfußboden und einer gut ausgestatteten Küche.

Wagenburg-(Küchen-) Zelt, 48 m² mit

- Holzfußboden, Strom, Licht, Heizung,
- Küchenausstattung für 40 Personen, 2 große Kühlschränke, 4 Flammen-Gasherd mit Backofen
- Grill, Feuerschale, Bierzeltgarnituren, Pavillon nebenan, WLAN

Gäste der Wagenburg nutzen das Sanitärgebäude gemeinsam mit den Gästen der Zeltwiese.

NabeDi-Zeltdorf → *Rursee-Challenge-Preis -5%*

Unser Zeltdorf besteht aus sechs farbenfrohen, feststehenden Zelten für 4-8 Personen sowie zwei Bauwagen mit mindestens zwei Betten. Alle Zelte haben den gleichen Standard.



Ausstattung aller Zelte:

Holzfußboden, Licht, Betten, Bierzeltgarnitur

Achtung: für die Zelte Bettdecke oder Schlafsack sowie Kopfkissen selbst mitbringen!!

In den Bauwagen Kopfkissen & Bettdecke vorhanden – nur Bettbezüge mitzubringen!

Zeltdorf - Küchen-Zelt, 48m² mit

- Holzfußboden, Strom, Licht, Heizung
- Küchenausstattung für 40 Personen, 2 große Kühlschränke, 4 Flammen-Gasherd mit Backofen
- Grill, Feuerschale, Bierzeltgarnituren, Pavillon nebenan, WLAN

Gäste des Zeltdorfes nutzen das Sanitärgebäude gemeinsam mit den Gästen der Zeltwiese und der NabeDi-Wagenburg.

NabeDi-Camp, Uferstraße 11, 52152 Simmerath-Woffelsbach

NabeDi-Gruppenhaus

Das Haus steht unter dem Motto „Große EntdeckerInnen und WeltenbummlerInnen“. Jedes Zimmer ist nach berühmten EntdeckerInnen benannt. Im Haus findet man viele historische und aktuelle Landkarten und themenbezogene Bilder. Die Unterkunft verfügt über 17 Schlafzimmer mit 60 Betten sowie 10 Zustell-Matratzen. Es gibt 2 Selbstversorgerküchen und 4 Gruppenräume, sodass das Haus auch für zwei (Teil-) Gruppen (ausschließlich Parallelklassen!) geeignet ist.



Erdgeschoss/Außengelände:

- 2 Gruppen- und Essräume (60 und 45 m²) mit Platz für bis zu 70 Personen
- 2 Gruppenräume (25 und 20 m²) „gemütlich“ mit Sofas, TV, Spielmöglichkeiten
- 1. Selbstversorgerküche (ca. 30 m², mit Gastro-Spülmaschine, 2 Spülbecken, E-Backofen, 6-flammigem Gasherd, 2 großen Kühlschränken, 3 TK-Fächern, Töpfen, Kochzubehör, Kaffeemaschinen, Geschirr und Besteck für bis zu 70 Personen)
- 2. Selbstversorgerküche (ca. 30 m², mit Spülmaschine, 2 Spülbecken, Elektrobackofen und Elektroherd, einem großen Kühlschrank, Töpfen, Kochzubehör, Kaffeemaschinen, Geschirr und Besteck für bis zu 30 Personen)
- 2 Toilettenräume
- ca. 1.500 m² Freifläche vor dem Haus (überwiegend gepflastert)
- Basketballkorb, Tischtennisplatte, Feuer- und Grillstelle

1. Etage:

- 9 Schlafräume (2x2 Betten, 4x4 Betten, 1x5 Betten, 2x6 Betten)
- 2 Duschräume mit jeweils 3 Duschen, 4 Toiletten

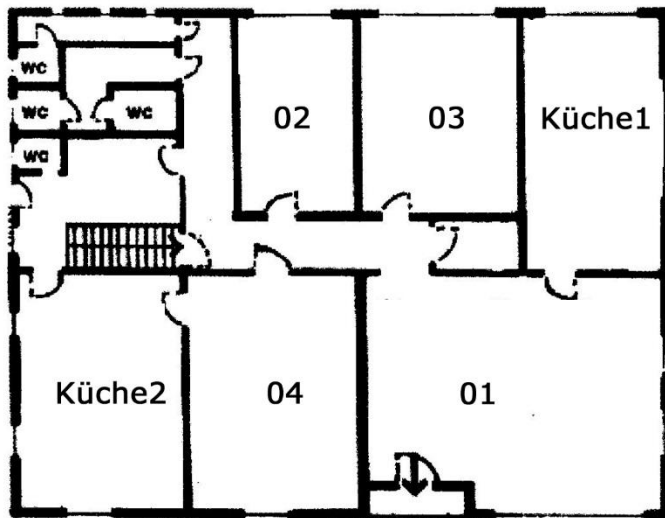
Dachgeschoss:

- 8 Schlafräume (2x1 Bett, 1x2 Betten, 1x3 Betten, 3x4 Betten, 1x5 Betten)
- 2 Duschen (davon eine abschließbare Gruppenleiterdusche), 2 Toiletten

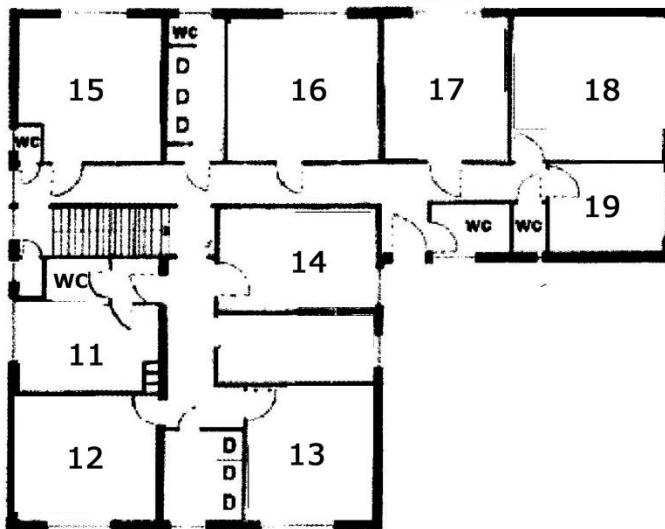
weitere Ausstattung:

- Festnetztelefon und WLAN-Verbindung
- TV, DVD-Player, großer tragbarer CD-Player, Beamer, Spielesammlung, div. Bälle

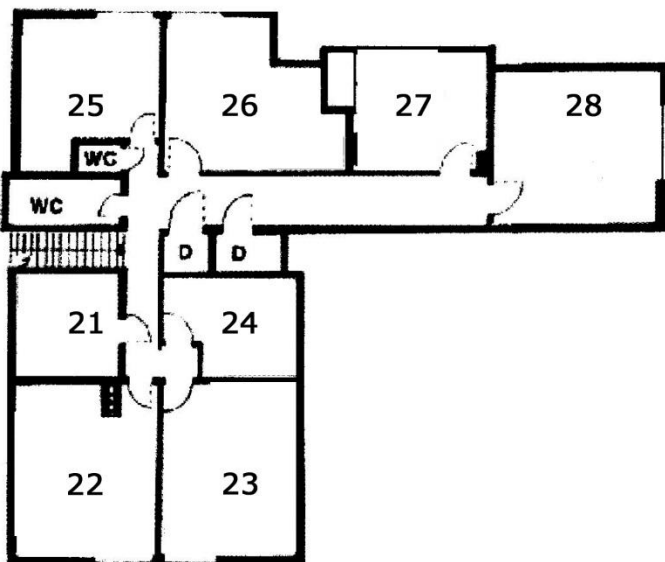
NabeDi-Gruppenhaus: Zimmer- & Bettenplan (Stand: Okt 2022)



Erdgeschoss		
01	Gruppenraum	60 m ²
02	Gruppenraum	25 m ²
03	Gruppenraum	20 m ²
04	Gruppenraum	45 m ²
	Küche1	30 m ²
	Küche2	30 m ²



1. Etage		
Zimmer	Betten	mögliche Matratze
11	2 (1 Etagenbett)	-
12	4 (2 Etagenbetten)	1-2
13	4 (2 Etagenbetten)	1-2
14	4 (2 Etagenbetten)	-
15	4 (2 Etagenbetten)	1-2
16	6 (3 Etagenbetten)	1-2
17	5 (2 Etagenbetten, 1 Einzelbett)	1
18	6 (3 Etagenbetten)	1-2
19	2 (1 Etagenbett)	-
	37 Betten	
+	4 WCs	
+	2x3 Duschen	



Dachgeschoss		
Zimmer	Betten	
21	1 (1 Einzelbett)	1
22	4 (1 Etagenbett, 2 Einzelbetten)	1
23	4 (1 Etagenbett, 2 Einzelbetten)	1
24	1 (1 Einzelbett)	1
25	2 (2 Einzelbett)	1
26	5 (2 Etagenbetten, 1 Einzelbett)	1
27	2 (1 Etagenbett)	1
28	4 (1 Etagenbett, 2 Einzelbetten)	1
	23 Betten	
+	2 WCs	
+	2 Duschen	
Gesamt:	60 Betten + 10 Matratzen	

IV Unsere Kursinhalte und Methoden

Spaß erzeugen und **Abenteuerlust** wecken! Das sind zwei Aspekte, die wir vermitteln wollen – unser Kurs kann aber noch viel mehr! Er bietet **vielfältige Lernchancen** und hält 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 selbständig 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 werden und so zu einer „inszenierten Abenteuerreise“ werden.

Mit der Buchung können bereits **thematische Schwerpunkte** gebucht und einzelne Methoden gewünscht oder ausgeschlossen werden. 1-2 Wochen vor dem Anreiseterrn werden zwischen Gruppen- und Programmleitung in einem persönlichen Telefonat weitere Details geklärt. Im Laufe der Kurswoche wird das **Programm modifiziert** und **individuell** auf die Gruppe, äußere Rahmenbedingungen und das Wetter **angepasst**. Außerdem sind wir nicht an enge Zeitfenster gebunden, und auch das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten spielt für den gruppendynamischen Prozess eine wichtige Rolle.

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

- **Kanadiertour**
- **GPS-Rallye**
- **Felsklettern** (gegen Aufpreis)
- **Workshop Feuermachen**
- **Nachtaktionen**
- **Floßbau und -regatta**
- **Intuitives Bogenschießen**
- **Baumklettern**
- **Höhlenlabyrinth**

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, auf einer der verlassen Inseln oder am sonnigen Sandstrand 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.



Floßbau und Floßregatta in der Woffelsbacher Bucht

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, sich ein eigenes Floß zu bauen? Mit dem von uns bereitgestellten Material und einigen Tricks von unseren erfahrenen Floß-Guides ist das gar nicht so schwer! In Kleingruppen werden aus einem zur Verfügung gestellten Materialsatz Flöße gebaut und zu Wasser gelassen. Optional können die Einzelflöße zum Abschluss zu einem einzigen großen Floß zusammengebaut werden, welches dann in See sticht.



Für beide Wasserprogramme gilt:

Sicherheitshinweise | Zur Sicherheit tragen alle TN auf dem Wasser Schwimmwesten

Schwimmfähigkeit

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

|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 ausschließlich zwischen dem 1. April und dem 31. Oktober, der Floßbau zwischen dem 1. Mai und 15. Oktober eines Jahres 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*.

GPS-Rallye auf Eifler 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.



Schnupperkurs ins Intuitive Bogenschießen

In 500 m Entfernung vom *NabeDi-Camp* haben wir in ruhiger Lage und im Schatten des angrenzenden Waldes einen Bogenschießstand eingerichtet. Hier lernen die TN die Welt des Intuitiven Bogenschießens kennen. Dabei benutzen wir professionelle Sportbögen (Recurve-Bögen). Auf Visiervorrichtungen am Bogen verzichten wir hierbei; wir vermitteln die intuitive Zielmethode, wo es besonders auch um Achtsamkeit, die Atmung und Fokussierung geht. Besonders geeignet für die Thematisierung der beiden Pole *Spannung* und *Entspannung*. Das Programm kann durch verschiedene Spielformen und kleine Wettkämpfe abgerundet werden.



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 mit seinen 10 bis 40 m hohen Buntsandsteinfelsen 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. Wir achten darauf, dass abends alle TN mit langen Armen und heilen Knochen ins Bett fallen. Wir verwenden ausschließlich zertifiziertes Bergsportmaterial.

Zusatzinformation |Felsklettern ist zwar ganzjährig möglich, wir empfehlen aber die eher trockene Jahreszeit zwischen Mai und September. Nideggen liegt ca. 20 km von Woffelsbach 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!).

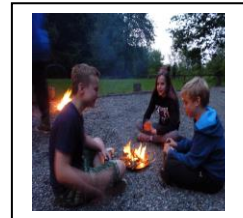
Baumklettern

An unserem ca. 15 m hohen Kletterbaum können die TN, gesichert mit Bergsportmaterial, bis in den höchsten Wipfel hinaufsteigen. Der Baum stellt seine Äste als Treppenstufen zur Verfügung.



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...

Höhlenlabyrinth

Auf dem Gelände des NabeDi-Camps wurde ein 30m langes Labyrinth 'entdeckt'! Hier kann man durch enge, verwinkelte und stockdunkle Gänge kriechen und sich einmal so richtig als Höhlenforscher oder Höhlenforscherin fühlen. Bisher hat noch Jede/r den Ausgang wieder erreicht!

Es können immer bis zu 7 Personen gleichzeitig in dem künstlichen Höhlenlabyrinth sein. Aber Obacht: der Parcours verlangt einiges an Nervenstärke und Geschicklichkeit und ist deshalb nur für Kinder ab 5 Jahren und für Personen bis 1,95 m Größe und unter 95 kg Gewicht geeignet.

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. Bei einem Lichtergang wird die Stille des friedlichen, dunklen Waldes – möglichst - ganz allein und deshalb besonders intensiv erlebt.

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. Nebenher genießen alle Teilnehmenden die Atmosphäre bei Lagerfeuer & Stockbrot...



V ...nach der Buchung / vor Programmstart: wichtige Informationen

Liebe LehrerInnen, liebe Gruppenleitungen,

schön, dass Sie sich für unseren erlebnispädagogischen Kurs *Rursee-Challenge* entschieden haben. Im Folgenden möchten wir uns kurz vorstellen und Ihnen einige 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. Bei den Wasserprogrammen z.B. sitzen Sie also sprichwörtlich mit im Boot. 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 von allen akzeptierte Gruppenregeln vereinbaren. 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. Weitere Hinweise hierzu finden Sie unter folgendem Link: <https://naturbewegt.dich.de/ep-konzept/vor-und-nachbereitung>

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 am erlebnispädagogischen Kurs *Rursee-Challenge* 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 Ihre Gruppe ausgewählt wurden, erfragen 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 Spannbetttuch und ein Kopfkissenbezug
- ✓ Ausnahme Zeltdorf: Bettdecke oder Schlafsack sowie Kopfkissen selbst mitbringen!
- ✓ 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

- Fortsetzung nächste Seite! -

- ✓ Für Brillenträger: Sportbrille oder Brillenband
- ✓ Bei Haaren länger als Schulterlänge: Haargummi oder Haarband

Bei der Kanadiertour und dem Floßbau 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 teile/n 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 bei und mit NabeDi!!

Das Team von Natur bewegt Dich gGmbH