



**OUTWARD BOUND  
GERMANY**

## Programmorschlag



**2-Tages-Kurs  
„Explorer“  
bei OUTWARD BOUND  
Germany**

(Termin nach Absprache)



## **OUTWARD BOUND–über 65 Jahre Erfahrung in Erlebnispädagogik und Bildungsarbeit**

OUTWARD BOUND ist anerkannter Träger der Freien Jugendhilfe, der SchülerInnen, Auszubildende, Studenten und andere Teilnehmergruppen sozialer Einrichtungen in Ihrer individuellen Entwicklung als Einzelperson und in der Zusammenarbeit in Gruppen durch Erlebnisse in und mit der Natur fördert.

Ob in den Bergen, im Wald, auf der Wiese oder auf dem Wasser - durch verschiedenste natursportliche Aktivitäten und diverse Interaktionsaufgaben motivieren wir unsere Teilnehmer, über Ihren Schatten zu springen, sowie sich selbst und Ihre Gruppe bewusst neu zu erleben. Es ist das Ziel von OUTWARD BOUND den jungen Menschen mittels dieser Aktivitäten in seiner Selbsteinschätzung, seiner Sozialkompetenz und seiner Mitverantwortung für die Gemeinschaft und Natur zu fördern und zu fordern. So wird der/die TeilnehmerIn dabei unterstützt als eigenverantwortlicher, selbstbewusster Mensch sein Leben in die Hand zu nehmen und dies selbst zu gestalten.

Die Erfahrungen von persönlichen Grenzen, erlebten Erfolgen sowie gemeinschaftlichen Leben werden in der Gruppe reflektiert und individuell aufgegriffen. So hilft der Blick auf das jeweils Erlebte und die stattfindenden Prozesse den Teilnehmern dabei, neue Erkenntnisse zu gewinnen und diese gewinnbringend in Ihren Alltag zu übertragen.

Je nach Zielsetzung, äußeren Rahmenbedingungen, Kompetenzen der Gruppe und Gruppenprozessen werden unsere Programminhalte variiert und individuell prozessorientiert angepasst.

Bereits 1951 orientierte sich Kurt Hahn, Reformpädagoge und Gründer von OUTWARD BOUND, an den Leitsätzen „Lernen durch Erleben“ und „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“. Damals wie heute sind dies die zentralen Ansatzpunkte unserer Kurse mit denen wir als gemeinnützige Organisation Schulen, Unternehmen, soziale Einrichtungen und Hochschulen in Ihrer Lehr- und Erziehungsverantwortung unterstützen.

Das folgende Leitbild formuliert die Werte von OUTWARD BOUND Germany, markiert die übergeordneten Ziele, die in den Kursen verfolgt werden und benennt dabei die wesentlichen Bestandteile unserer Arbeitsweise.

<b>Unsere Werte</b>	<b>Unsere Ziele</b>	<b>Unsere Arbeitsweise</b>
Sorgfalt & Verantwortung	Persönlichkeitsentwicklung	Herausforderung
Durchhaltevermögen	Soziale Kompetenz	Gruppenselbststeuerung
Menschliches Miteinander	Ressourcenorientiertes Handeln & Nachhaltigkeit	Reflexion & Transfer in den Alltag
Initiative ergreifen	Gemeinschaft & Wertevermittlung	Sicherheit



## Seminarablauf

### Themen und Inhalte

- Stärkung des Zusammenhalts und des Gemeinschaftsgefühles
- Bearbeitung der Themen Kommunikation und Rollen im Team
- Förderung von Selbstständigkeit, Eigeninitiative und Durchhaltevermögen
- Verbesserung von Toleranz, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft



Zeit	Aufgabe/ Aktion	Thema/ Inhalt
<b>1. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankunft und Check-In um ca. 10 Uhr</li> <li>• Trainervorstellung und Gespräch mit den Begleitpersonen</li> <li>• 11 Uhr Programmstart mit Großgruppenaktion zum Kennen lernen/ als Einstieg</li> <li>• 11.30 Uhr „warm up“ Übungen, erstes Gruppengespräch, Programmvorstellung</li> <li>• 12.30 Uhr gemeinsame Brotzeit</li> <li>• 13.30 Uhr erste Interaktionsaufgaben</li> <li>• 14.30 Uhr Bachbettwanderung / Eingetour</li> <li>• Reflexion der Aktion</li> <li>• 18 Uhr Abendessen</li> <li>• 19.30 Uhr Angebot eines Abendprogramms (Lagerfeuer mit Stockbrot, Fackelwanderung...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kursablauf wird vorgestellt, Transparenz schaffen, gegenseitiges Kennenlernen, Chancen und Ziele des Trainings</li> <li>• Zusammenarbeit, Ausdauer und Initiative zeigen</li> <li>• Komfortzone, Rollen im Team, Zusammen ans Ziel kommen, Toleranz, Durchhaltevermögen, Absprache &amp; Kommunikation</li> </ul>
<b>2. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.45 Uhr Frühstück</li> <li>• 9.00 Uhr Morgenrunde, Warming Up Games und Teamaufgabe outdoor</li> <li>• 11 Uhr Start Teamprojekt: Bsp. Hochseilgarten (Alternativen siehe auf Seite 4)</li> <li>• Einweisung in Seil- und Sicherungstechnik</li> <li>• 12 Uhr Mittagspause</li> <li>• 12.45 Uhr Begehung des Hochseilgartens</li> <li>• 15 Uhr Reflexion und Auswertung</li> <li>• 15.30 Uhr Sprung aus dem Kurs mit Flying Fox (Seilrutsche)</li> <li>• 17 Uhr Kursabschluss: Vorstellung der Ergebnisse</li> <li>• 18 Uhr Abendessen und Abreise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikation und Rücksichtnahme</li> <li>• Grenzen erfahren und austesten</li> <li>• Motivation, Vertrauen und Verantwortung, Selbstständigkeit, Durchhaltevermögen</li> <li>• Feedback geben und nehmen, Umgang mit Kritik, Abgleich von Fremd- und Selbstbild</li> <li>• Transfer von Erkenntnissen in den Alltag</li> </ul>



## Zielgruppe

- SchülerInnen, Jugendliche und Junge Erwachsene zwischen 11 und 25 Jahren
- Max. 15 Personen pro Kleingruppe; je nach Gruppenkontext ist es sinnvoll und möglich einzelne Aktionen auch in der Gesamtgruppe durchzuführen.

## Mögliche Schwerpunkte

- **Abenteuer (Klassen)Gemeinschaft** (Gemeinschaft erleben, Teamarbeit fördern, Unterschiede tolerieren, Konflikte bewältigen, Respekt & Rücksichtnahme, gemeinsame Stärken kennen lernen, Rollen bewusst machen)
- **Soziales Lernen und Persönlichkeitsentwicklung** (Unterschiede tolerieren, Auseinandersetzung mit persönlichen Werten, Zielen und Grenzen, Grundlagen der Kommunikation, Konflikte bewältigen)
- **Naturerfahrung und Entschleunigung** (Mit der Natur in Kontakt treten und von dieser lernen, Lernen von Verzicht, Selbstbewusstsein stärken, Ressourcen fördern, Verlassen der Komfortzone, Naturkunde)

Je nach Zielsetzung des Kunden, äußeren Rahmenbedingungen, Kompetenzen der Gruppe und Gruppenprozessen werden unsere Programminhalte variiert und individuell angepasst.

## Weitere mögliche Aktivitäten und Programmbausteine

- Ein- oder Mehrtägige Expeditionen mit Gipfelbesteigung
- Bachbettwanderungen, Sonnenaufgangstouren und/oder Fackelwanderungen
- Übernachtung auf Hütten mit oder ohne Selbstversorgung oder unter freiem Sternenhimmel im Biwak
- Floßbau, Kanu-, Fahrrad- oder Stand Up Paddel - Touren
- Abseilen, Baumklettern, Klettern indoor und outdoor am Naturfels
- Hochseilgarten und Flying Fox
- Kooperative Lernprojekte und Teamaufgaben
- Kochen am Lagerfeuer outdoor oder im Tipi
- Service-Projekte: Sozial und ökologisch

## Enthaltene Leistungen

- Individuelle Entwicklung und Durchführung des Kursprogramms
- Gestaltung und Prozessbegleitung durch professionelle TrainerInnen
- Aufsichtspflicht der TrainerInnen während des Programms
- Unterkunft in unseren Bildungszentren in 2- bis 4-Bett-Zimmern und volle Verpflegung
- Material und komplette Ausrüstung
- Alle Transferfahrten innerhalb des Kursprogramms
- Teilnahmebestätigungen

## Sonstige Infos

Wir unterstützen unsere Kunden im Voraus des Seminars mit/durch entsprechende Absprachen und Dokumente wie bspw. Vorabinfos, Ausrüstungslisten und Zimmerverteilungsplan um einen reibungslosen Ablauf vor Ort zu gewährleisten. Aus witterungsbedingten, organisatorischen oder auf den Gruppenprozess bezogenen Gründen sind Änderungen des Programms möglich. Die vereinbarten Lernziele werden dabei jedoch stets beibehalten.

Abends nach Ende des Programms stehen für die Gruppen ein Lagerfeuerplatz, Kellerbar mit Tischtennis und Billard, Gesellschaftsspiele und jede Menge Platz ums Haus zur Verfügung. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Umsetzung einer Fackelwanderung oder einer Wanderung zum See zum Sonnenuntergang.



Wir freuen uns auf Sie und Ihre Gruppe und die gemeinsame Zeit!

**OUTWARD BOUND gGmbH**

Standort Schwangau

Berghausstraße 1

87645 Schwangau

Telefon: 08362/9822-12

Fax: 08362/9822-22

[info@outwardbound.de](mailto:info@outwardbound.de) [www.outwardbound.de](http://www.outwardbound.de)

## Kursimpressionen

