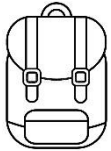
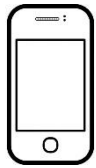


Liebe Erziehungsberechtigte und Teilnehmer*innen,

wir freuen uns auf eine spannende, erlebnisreiche und abenteuerliche Zeit, die Euch bald bevorsteht. Damit Euer Kurs bei **OUTWARD BOUND zu einer schönen Erinnerung** wird, wollen wir schon im Vorfeld einiges ansprechen, so dass alle gut vorbereitet sind und keine offenen Fragen bleiben.



Material-Packliste: Für die Aktivitäten während des OUTWARD BOUND-Kurses wird bestimmtes Material benötigt. Gut ausgerüstet macht alles gleich viel mehr Spaß. Daher bitten wir die **Ausrüstungsliste** detailliert einzuhalten. Eigenes Equipment, wie über Knöchel ragende Wanderschuhe und Rucksack sind bequemer, können aber auch bei uns **kostenlos ausgeliehen** werden.



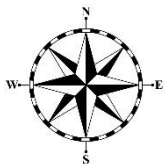
Handy: Die meisten Programminhalte des OUTWARD BOUND-Kurses finden in der Natur statt. Wir wollen von den elektronischen Reizen des Alltags bewusst Abstand nehmen und den Teilnehmer*innen die **Gelegenheit bieten sich voll und ganz auf die Natur, andere Teilnehmer*innen und die Aktivitäten einzulassen**. Des Weiteren möchten wir darauf hinweisen, dass das **Handy bei einigen Aktionen beschädigt** werden könnte. Aus diesem Grund möchten wir von der Mitnahme des Handys abraten oder bitten dieses während des Tagesprogramms und während der gesamten Expedition nicht zu nutzen. **Kameras** dürfen selbstverständlich mitgenommen werden.



Selbstauskunftsbogen: Wir möchten bitten, dass der Selbstauskunftsbogen gründlich durchgelesen und ausgefüllt wird. Ebenso bitten wir, dass bei den Ernährungsinformationen keine Essenswünsche genannt werden, sondern nur tatsächliche **Allergien und Unverträglichkeiten**. Bitte gebt dies dann vor Ort bei der Essensausgabe entsprechend an.



Kleingruppe: Während unseres Tagesprogramms legen wir großen Wert darauf, dass sich jeder beteiligt und keiner übersehen wird. Aus diesem Grund arbeiten wir in Kleingruppen (10-15 Personen), damit das Erlebte auf andere gemeinschaftliche Konstellationen (wie Klassen-gemeinschaft, Ausbildung, Familie, Verein) übertragen werden kann. **Die Gruppeneinteilung erfolgt meist zufällig**. Mit dieser Einteilung ermöglichen wir zum einen bekannte und gewohnte Beziehungsstrukturen aufzubrechen und zum anderen die **Chance für neue Freundschaften**.



Verantwortung und Selbstständigkeit: In unserem Programm gehen wir auf verschiedene Themen wie Verantwortung, Selbstständigkeit und Achtsamkeit ein. Dazu gehört, dass übertragene **Aufgaben und Verantwortungsbereiche** übernommen und eingehalten werden. Sowohl bei der Expedition, als auch im Zusammenleben in der Jugendherberge übernehmen die Kleingruppen Aufgaben, wie das **Navigieren, das Kochen, aber auch das Sauberhalten** von gemeinsam geteilten Räumen und Equipment. Es ist uns ein großes Anliegen, dass die persönlichen Erfahrungen und das Gelernte direkt in den individuellen Alltag mitgenommen werden kann.



Körperlichkeit: Wir möchten in der Zeit bei uns vor Ort möglichst viel entdecken und erreichen. Das beinhaltet auch **körperliche und geistige Anstrengung**. Ihr müsst keine Leistungssportler sein, aber eine **Grundfitness** ist für Aktivitäten (z.B. Wanderung) sehr hilfreich. Zudem sollte man **ausgeruht** in die Zeit bei OUTWARD BOUND starten und **offen für Neues und Herausforderungen** sein.

Wir freuen uns schon sehr darauf Ihr Kind/ Dich bei uns Willkommen zu heißen.
Herzliche Grüße,

Ihr OUTWARD BOUND-Team