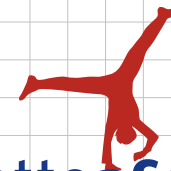


SchattenSpringer  
| POWERKLASSE



SchattenSpringer  
| POWERKLASSE

## UNSERE PROGRAMM-ANGEBOTE



### 1-tägiges Programm „Adventure-Power-Day“

Vormittag: Bewegungsspiele und Koordinationstraining  
Nachmittag: Kletteraktion, Abschlussevent und Reflexion

### 2-tägiges Programm „Bewegung, Wagnis und Kooperation“

1. Tag: Bewegungsspiele zu Körperwahrnehmung und Vertrauen, Kooperationsübungen
2. Tag: Interaktionsspiele, Klettern und Abschlussreflexion



### 3-tägiges Programm „PowerKlasse in Aktion“

1. Tag: Teamspiele, Aktivitäten zu Vertrauen, Kommunikation und Körpererfahrung
2. Tag: Interaktionsspiele, Niedrigseilaktionen mit Kooperation und Motorikförderung
3. Tag: Bewegungsspiele, Kletteraktion und Abschlussreflexion

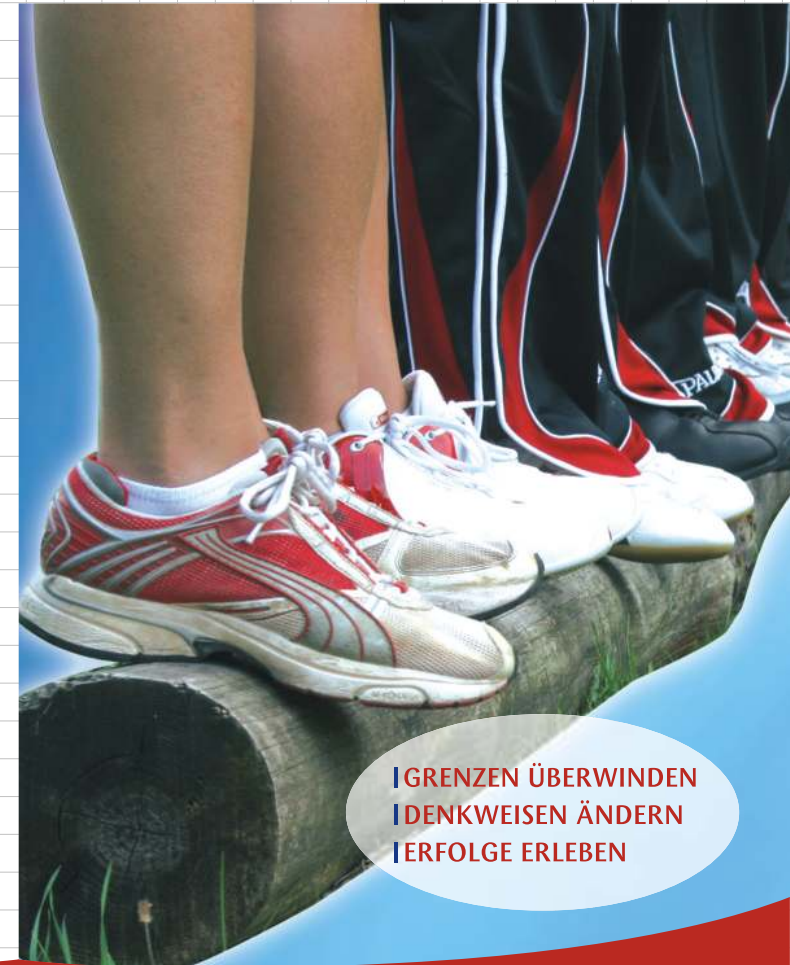
Je nach Auftragsort variieren die Programme.  
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen pro Klasse

## MEHR INFOS?

Jugendherberge Hohe Fahrt  
Am Edersee  
34516 Vöhl  
fon 05635 | 251  
fax 05635 | 81 42  
hohefahrt@djh-hessen.de

Für Informationen zum Programm stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Schattenspringer GmbH  
Milser Straße 37  
33729 Bielefeld  
fon 0521 | 32 99 20 - 0  
fax 0521 | 32 99 20 - 10  
info@schattenspringer.de



| GRENZEN ÜBERWINDEN  
| DENKWEISEN ÄNDERN  
| ERFOLGE ERLEBEN

# PowerKlasse

[www.schattenspringer.de](http://www.schattenspringer.de)



Jugendherberge  
Hohe Fahrt



## WIR FÖRDERN FÄHIGKEITEN

Durch abwechslungsreiche und spannende Aktionen bringen wir jeden in Bewegung. Als einer der führenden Anbieter für erlebnis- und bewegungsorientierte Programme bei Klassenfahrten fördern und fordern wir den Einzelnen und die Gruppe.

Dabei gehen wir stets von den persönlichen Stärken aus.

Mit einem praxiserprobten erlebnispädagogischen Programm vermitteln wir Kindern und Jugendlichen Spaß an Bewegung und zeigen, wie sich personale Ressourcen gewinnbringend in den Alltag einbringen lassen. Die ungewohnte Umgebung und Reflexionen erleichtern den Transfer.

### ✓ PHYSISCHE KOMPETENZEN

wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination

### ✓ PSYCHISCHE KOMPETENZEN

wie Selbstwirksamkeit, Kompetenzerwartung, Wohlbefinden

### ✓ SOZIALE KOMPETENZEN

wie Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit

## DIE ZIELSETZUNGEN

Unser aktives Programm unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung, hilft ihnen bei der Bewältigung des Alltags und fördert ihre Gesundheit. Um diese Ziele zu erreichen, kombinieren wir erlebnispädagogische und sportliche Aktivitäten.

### ● VERMITTLUNG VON BEWEGUNGSERFAHRUNGEN

Durch neue und ungewohnte Bewegungen lernen die Teilnehmer sich und ihren Körper besser kennen.

### ● STÄRKUNG PHYSISCHER FÄHIGKEITEN

Durch spielerische Aktionen motivieren wir zu körperlicher Aktivität.

### ● FÖRDERUNG SOZIALER KOMPETENZEN

Durch Teamaufgaben werden Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten gefördert.

### ● VERMITTLUNG VON ERFOLGERLEBNISSEN

Das Erreichen von Zielen stärkt den Einzelnen und die Gruppe. Zukünftiges Handeln wird positiv beeinflusst.

### ● PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Das Kennenlernen und Überwinden eigener Grenzen schafft Selbstvertrauen.

## INDIVIDUELLE PROGRAMME

Die Auswahl der Aktivitäten stimmen wir auf die Besonderheiten vor Ort und die Bedürfnisse Ihrer Gruppe ab. Aus folgenden Aktionen und Methoden stellen wir ein individuelles Schattenspringer-Programm für Ihre Gruppe zusammen:

### BEWEGUNGSSPIELE

z.B. Takeshi, Chaos-Rallye, Lasersicherung, Zahlentippen

### KOORDINATIONSÜBUNGEN

z.B. Sitzschlange, Decke drehen

### KÖRPERWAHRNEHMUNGSSCHULUNG

z.B. Gassenlauf, Blind führen, Tuchföhlung

### INDOOR-AKTIONEN

z.B. bei schlechtem Wetter

### NIEDRIGSEILAKTIONEN

z.B. „Mohawk-Walk“, „Low-V“

### KLETTERN

z.B. Riesenstrickleiter, „Chaplin Walk“

### INTERAKTIONSSPIELE

z.B. E-Zaun Überquerung

### ENTSPANNUNGSSEQUENZEN

z.B. Geschichten, Massagen

### REFLEXION DER AKTIVITÄTEN



| GRENZEN ÜBERWINDEN

| DENKWEISEN ÄNDERN

| ERFOLGE ERLEBEN

