



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-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

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen pro Klasse (April - Oktober)
16 Personen pro Klasse (November - März)

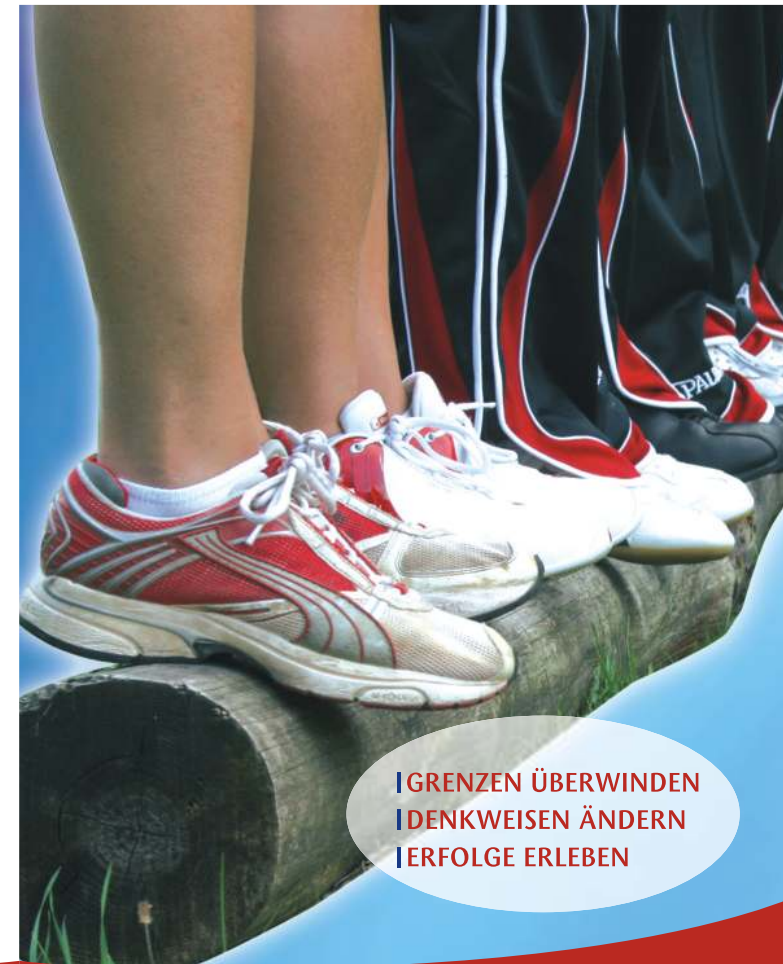
MEHR INFOS?

Die Programme können Sie direkt bei der Jugendherberge Bad Hildesheim buchen.

Jugendherberge Hildesheim
Schirrmannweg 4
31139 Hildesheim
fon 05121 | 42 717
fax 05121 | 47 847
jh-hildesheim@djh-hannover.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



Jugendherberge
Hildesheim



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 ERFOLGSERLEBNISSEN**

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, Tuchführung

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

ENTSPANNUNGSEQUENZEN

z.B. Geschichten, Massagen

REFLEXION DER AKTIVITÄTEN



IGRENZEN ÜBERWINDEN
IDENKWEISEN ÄNDERN
IERFOLGE ERLEBEN

