

## BAUSTEIN-BESCHREIBUNG



### MONKEY TREES

Bei unseren „Monkey Trees“ stellt ihr euch der Höhe und erklimmt an Klettergriffen die Bäume der „Hinsbecker Schweiz“ oder der „Süchtelner Höhen“. Das Klettern auf bis zu 12 Metern Höhe an den 4 Bäumen ist für alle Altersgruppen, sowohl für Kletterprofis als auch Anfänger geeignet. Bei uns entscheidet ihr selbst, wie hoch ihr hinaus möchtet. Gleichzeitig erhaltet ihr nach einer Sicherheitseinweisung die Gelegenheit euch gegenseitig selbst zu sichern und werdet selbstverständlich von unseren ausgebildeten Trainer:innen angeleitet und unterstützt.

**UNSER TIPP:** NACHDEM EURE GRUPPE ÜBER SICH SELBST HINAUSGEWACHSEN IST, EMPFEHLEN WIR EUCH NOCH EIN BISSCHEN LEICHTIGKEIT BEI EINER RUNDE CROSS-GOLF.

### CHECKLISTE

- ✓ Ist deine Klasse/ Gruppe vollzählig?
- ✓ Tragen alle Schüler:innen/ Teilnehmer:innen festes Schuhwerk bzw. wetterfeste Kleidung und ggf. ein Haarband?
- ✓ Haben alle Schüler:innen/ Teilnehmer:innen eine Trinkflasche dabei?
- ✓ Waren alle vorher auf der Toilette?



### EXEMPLARISCHER ABLAUFPLAN\*

Uhrzeit	Aktion
8:45 Uhr	Eintreffen am Veranstaltungsort/ Abholung am Treffpunkt & Vorab-Gespräch mit dem:der Trainer:in
9:00 Uhr	Programmstart Einweisung in Kletter- und Sicherungstechniken Gruppeneinteilung durch den:die Trainer:in vor Ort
9:30 Uhr	Klettern und gegenseitiges Sichern Je nach Altersgruppe behalten wir uns vor, das Sichern nach Einführung unter Begleitpersonen und Trainer:innen aufzuteilen.
11:30 Uhr	Abschluss des Bausteins durch eigene Reflexion (siehe dein Handout)
Im Anschluss	Abreise, Pause, Mittag- bzw. Abendessen und/oder Übernachtung (siehe Buchungsoptionen)

**\*ACHTUNG! EURE INDIVIDUELLEN ZEITEN ENTNEHMT IHR EURER BUCHUNG.**

Buchung: [www.niederrhein-aktiv.de](http://www.niederrhein-aktiv.de)



### Gruppenziele erreichen



- gemeinsame Erfahrung ermöglichen
- Verantwortung übernehmen
- Verständnis füreinander fördern
- selbstgesetzte Ziele erreichen
- erkunden der eigenen Grenzen und ein freiwilliges "darüber hinausschauen" ermöglichen
- Freude an Bewegung ohne Leistungsdruck erleben

### (individuelle) Kompetenzen aufbauen



- Selbstvertrauen stärken
- positives Selbstbild (Selbstwertgefühl) entwickeln
- Sicherheit erfahren und geben
- besser zuhören und hilfreiches Kommunikationsverhalten erlernen (Kletterer/Sicherer)
- Entwicklung von sozialer Kompetenz und Empathie (Umgang mit Grenzen anderer)
- Motivation erleben und übertragen

### Zielgruppe



- individueller Einsatz möglich
- Teilnehmer:innen ab 5 Jahren
- Vereine & Schulen
- besonders geeignet für heterogene Gruppen mit keinen bis unterschiedlichen Kletterfahrung
- besonders geeignet, wenn einzelne Teilnehmer:innen nicht Klettern möchten (Einsatz als sichernde Personen)

### Service



- Einteilung der Gruppe
- ausführliche Einweisung in Sicherungstechniken beim Klettern
- Miete des Kletterequipments
- Betreuung durch mindestens eine:n ausgebildete:n Trainer:in
- Reflexionsempfehlungen im Handout
- gemeinsamer Abschluss

### weitere Bausteine



- Übernachtung
- Catering
- Bustransfer

### Unser Tipp:



- Erlebnisausflug: GPS Rallye und Klettern Monkey Trees
- Klassenfahrt Klettern: Teamklettern, Kletterwald Niederrhein und Monkey Trees
- Trainingslager: Turmbau, Teamspiele und Monkey Trees