

# Integration von Outdoor-Aktivitäten in die Trainingsarbeit

## Grundlagenworkshop

### Ziele und Nutzen

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Outdoor-Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden physischer und psychischer Art kennen. Sie arbeiten daran, eine sinnvolle Integration dieser Übungen im Training zu erreichen, so dass sie zukünftige Trainings- und Seminarmaßnahmen durch diese Ergänzung transferorientiert gestalten können.

### Inhalte

- Verstehen der Outdoor-Philosophie
- Kennenlernen von Übungen unterschiedlicher Art
  - Übungen im Hochseilgarten (mit Sicherung durch Bergführer)
  - Benutzung Teamparcours
  - Übungen, die sowohl indoor als auch outdoor eingesetzt werden können
- Auswahl, Aufbau und Auswertung von Outdoor-Übungen, die speziell auf Gruppen-/Unternehmenssituationen ausgerichtet sind
- Kennenlernen verschiedener Themenbereiche, für die Outdoor-Übungen geeignet sind, wie z. B. Vertrauen, Grenzen kennenlernen, Teamverhalten, etc.
- Erfahren von Möglichkeiten und Grenzen des Outdoor-Trainings
- Kennenlernen und Anwenden von Sicherheitsmaßnahmen

Dies sind mögliche Themen, mit denen wir uns im Workshop beschäftigen. Außerdem wird der Workshop an den Fragestellungen der Teilnehmenden ausgerichtet sein. Es ist gut, wenn die Teilnehmenden mit konkreten Fragestellungen zum Workshop kommen.

### Seminarpreis

1.900,00 € + MwSt. in 83661 Lenggries-Fall