

Es geht hoch hinaus!



Ausflug in den Hochseilgarten am Ammersee

Wann?:

Am Donnerstag, den 29.09.2022 um 14:00 Uhr

Abfahrt ist um 13:00 Uhr am SpDi in Starnberg.

Wir planen gegen 18:30 Uhr zurück in Starnberg zu sein.

Wohin geht's?:

Wir fahren mit unseren PKW's nach Utting am Ammersee. Der Hochseilgarten befindet sich auf einem umgebauten Holzschiff und hat verschiedene Ebenen in unterschiedlichen Höhen. Vor Ort erhält die Gruppe Kletterausrüstung und eine Einweisung in den Umgang mit den Sicherungssystemen. Die mögliche Kletterzeit beträgt 3 Stunden und erfolgt in 2er Teams.

Was kostet's?:

Der Ausflug ist zu einem großen Teil durch Spendengelder finanziert. Wir bitten jedoch um einen Eigenanteil von 10,00 Euro. Sollte Ihnen dieser Anteil nicht möglich sein, sprechen Sie uns gerne an!

Was brauche ich unterwegs?:

Festes, geschlossenes Schuhwerk; bequeme und wetterangepasste Kleidung, ggf. Regensachen, Jacke; Sonnencreme; Medikamente; Getränk und Snack für unterwegs. Nach dem Klettern ist für eine kleine Stärkung gesorgt. Getränke können auch vor Ort gekauft werden.

Warum Klettern?:

Der Klettersport bringt eine Vielzahl von positiven Eigenschaften mit sich: So werden auf spielerische Art und Weise Kraft und Ausdauer trainiert, aber auch das Gleichgewichtsgefühl sowie die Koordination werden gefördert. Gleichzeitig werden mentale Fähigkeiten wie Konzentration und Selbstvertrauen gestärkt. Mutig sein lohnt sich also! :-)

Weitere Infos zum Klettern beim Podcast der Apk München (Angehörige psychisch Kranker)
angehoeren-podcast.de/podcast/

Was ist sonst noch wichtig?:

Für den Besuch im Hochseilgarten ist keine besondere Klettererfahrung nötig. Sie sollten sich jedoch körperlich ausreichend fit fühlen, um bspw. eine normale Leiter besteigen zu können.

Bei stärkerem Regen oder Gewitter kann der Ausflug nicht stattfinden!

Anmeldung beim SpDi:

T.: 08151/ 78771 oder kontakt@spdi-starnberg.de,
es gibt eine begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte unter Angabe einer Mailadresse anmelden für weitere Informationen

Wer begleitet den Ausflug?:

Daniela Padzikowski und Kollegin (Sozialpädagogen des SpDi)