

# Alles zieht an einem Strang

Niedrigseilgartentraining | Dauer: 1/2 Tag



Die Gruppe erlebt einen spannenden Tag im Niedrigseilgarten. Die Übungen und Spiele auf den verschiedenen Niedrigseilelementen trainieren das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie das Verantwortungsbewusstsein für sich selbst und andere.

## Inhalte

- Vertrauensübungen
- Vorbereitende Übungen zur Körperspannung
- Verschiedene mobile Niedrigseilelemente
- Reflexionsübungen

## Beispielhafter Ablaufplan

vormittags **„Vertrauen und Unterstützung“**

Einstieg und Warming-Up mit erlebnispädagogischen Spielen  
Vertrauensübungen  
Erste Niedrigseilelemente in Partnerarbeit

nachmittags **„Zusammenarbeit und Grenzerfahrung“**

Kooperationsaufgaben für das ganze Team  
(z.B. „Mohawk-Walk“ oder „Wall“)  
Abschlussreflexion

## Kosten

- Auf Anfrage
- Mindestteilnehmerzahl: 10