



# BILDUNGSURLAUB MOUNTAINBIKEN IN DER JUGENDARBEIT

**Kompetenzförderung durch erlebnispädagogische Methoden in der Jugendarbeit**

Zur Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung und zur Förderung sozialer Kompetenzen ist Mountainbiken als erlebnispädagogische Methode in der Jugendarbeit ideal. Kinder und Jugendliche fahren gerne Rad und können es quasi vor der Haustür nutzen.

Lernen Sie im Bildungsurlaub wie das Mountainbike erlebnispädagogisch eingesetzt wird, wie Touren geplant werden und probieren neue Methoden zur Förderung von sozialen Kompetenzen, Kooperationsfähigkeit, Nachhaltigkeit und Naturerfahrung aus.

Auf dem Programm stehen schöne Biketouren in herrlicher Naturlandschaft und der reizvollen Umgebung im Westerwald mit pädagogischer Fortbildung.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch das E-Bike kann genutzt werden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen ihr eigenes Rad mit.

Der Bildungsurlaub ist in RLP anerkannt.  
Die Bildungseinrichtung ist in NRW und BW anerkannt.  
Anerkennung wird auf Wunsch in weiteren Bundesländern beantragt.

Um schriftliche Anmeldung bis zum 05.07.2019 wird gebeten.



<b>LEITUNG</b> Meike-Mirjam Drey Referentin für vernetzte Jugendbildung	<b>REFERENT/IN</b> Gabi Buhl-Berghäuser, Uwe Berghäuser Erlebnispädagogin, Erlebnispädagoge
<b>TERMIN</b> 09.09.2019 bis 13.09.2019	<b>PREIS</b> 498,00 EUR inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im EZ



# Programm

## 1. Tag - Anreise, Ankommen und Einführung

- bis 10.30 Uhr Anreise und Zimmervergabe
- 11.00 - 12.30 Uhr Gemeinsames Kennenlernen und Einführung ins Programm  
- Achtsamkeit bei anderen und mit mir -
- 13.00 - 18.00 Uhr Theorie und Praxis:  
Einführung in die Theorie **Erlebnispädagogik**,  
erste praktische Übungen, Technik und Fahrsicherheit,  
**Mountainbiken als Methode "ich fahre!"** - Cool ans Ziel  
**Grundlagentraining:**  
Gleichgewicht, Bremsstechnik, Kurvenverhalten, Bergauf- und  
Bergabfahren, Verkehrssicherheit  
Transfer für die Arbeit mit Jugendlichen

## 2. Tag - Wertschätzung und Natur erleben

- 09.00 - 12.30 Uhr Theorie zum Thema: **Natur und Umwelt**  
Mountainbiken als Outdoor- und Trendsportart  
Die Verbindung von **Natur, Erlebnis und Sport** stehen  
hier im Vordergrund. Wie erleben Jugendliche Natur?
- 13.00 - 18.00 Uhr Praxis: "On Tour" - Erlebnis Natur und Umwelt  
Achtsamkeit im Wald, Integration von Körpererfahrungen,  
Natur- und Gruppenerfahrung  
Transfer für die Arbeit mit Jugendlichen

## 3. Tag - Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Motivation

- 09.00 - 12.30 Uhr Theorie: **Erlebnispädagogische Praxis** mit dem Mountainbike,  
Voraussetzungen der Praxis, Erlebnispädagogische Aktivitäten  
mit dem Mountainbike, **Auf Tour sein / Tourenplanung**
- 13.30 - 18.00 Uhr Praxis: "On Tour sein" - Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit  
Motivation, **Erlebnispädagogik als Praxis**,  
Transfer für die Arbeit mit Jugendlichen

## 4. Tag - Wertschätzung und soziale Kompetenz

- 09.00 - 12.30 Uhr Theorie: Mountainbiken - **Hintergründe und Formen**  
der Historischen Entwicklungslinien,  
**Dimensionen des Mountainbiken**,  
Unterwegs-sein, Spielen, Leisten, Wagen
- 13.00 - 18.00 Uhr Praxis: "On Tour sein" - Ausprägungsformen des Mountainbiken  
Cross-Country und Marathon, Orienteering, Downhill und  
Four-Cross, Trial, Freeride  
Transfer für die Arbeit mit Jugendlichen

## 5. Tag - Nachhaltigkeit in der Jugendbildung

- 09.00 - 12.30 Uhr Theorie: **Angewandtes Risikomanagement bei**  
**Mountainbike-Maßnahmen**  
Gefahren erkennen, Risiko einschätzen und Entscheidung treffen  
Praxis: Abschlussfahrt
- 13.00 - 16.00 Uhr **Feedback und Auswertung**  
Transfer und Ausblick  
Abreise