



Preise auf Anfrage
pro Schüler
für 5 Tage (Mo-Fr)



Go Future-Friends im WiTaTi-Land

**Erlebt Rügen mit dem Future-Friends Programm
Sammelt auf Eurer Klassenfahrt Punkte und kassiert die Prämien**

Ihr habt keinen Bock mehr auf langweilige Klassenfahrten ohne Action?

Dann kommt zu uns auf die Insel.

Rügen ist Deutschlands größte Insel. Hier an der Ostsee herrscht ein angenehmes und gesundes Klima – die besten Voraussetzungen für ein Future-Friends Programm.

Ihr wohnt im Nohotel in Dranske in Mehrbettzimmern. Lecker Essen gibt es im nahegelegenen Bistro „Surfbar“. Da Dranske im Windland gelegen ist, liegt es nahe, dass Ihr unbedingt einen Surfkurs machen müsst. Wir bringen Euch die Elemente Wasser und Wind näher, und Ihr werdet dabei jede Menge Spaß haben.

Auf der Fahrradtour „NaTour Wittow“ lernt Ihr die Gegend kennen und schont das Klima, weil Ihr ganz ohne Abgase über die Insel düst. Zur Tour gehören eine mini Steinetur, eine mini Wald- und Wiesentour und der Besuch des wunderschönen Bakenberger Strands.

Bei den erlebnispädagogischen Elementen lernt Ihr Eure Mitschüler besser kennen und Ihr wachst zu einem Team zusammen.

Nach so viel Sport und Power, braucht jeder Mensch etwas Ruhe und Entspannung. Die bekommt Ihr beim Tai Chi. Wir zeigen Euch, wie man nach jeder Menge Action wieder „runterkommt“.

Jede Wette, dass Ihr nach der Klassenfahrt nicht mehr nach Hause wollt...

Das Programm entspricht den Anforderungen von Future-Friends, das heißt, bei der Durchführung können Punkte gesammelt werden! Sprecht uns einfach an.

www.future-friends.de



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei dem Projekt „Future-Friends“ Fotos oder Videos ins Internet gestellt werden, auf denen Ihr zu sehen seid.

Stand 02/09 – Änderungen vorbehalten / Die Preise verstehen sich ab 20 Personen, zuzüglich Kurtaxe (diese ist vor Ort zu zahlen)

Preise auf
Anfrage

Tai Chi Gong im WiTaTi-Land

Eintauchen in die Welt des Tai Chi und QiGong / 2 Stunden

Durch fernöstliche Kampf- und Meditationskunst zur Ruhe kommen

Stress ist out – Gelassenheit ist in

Ihr bekommt die ersten Einblicke in die Welt des Tai Chi und QiGong. Wir erklären Euch, was Tai Chi für den Menschen bewirken kann. (Ursprünglich aus China stammend soll es dazu führen, mit sich selbst und anderen in Harmonie zu leben und den Körper durch die Übungen aus der Kampfkunst Tai Chi Chuan zu stärken, aber gleichzeitig Körper und Geist zu entspannen).

Die wichtigsten grundlegenden Übungen sollen Euch näher gebracht werden, um den Körper in eine bessere Struktur zu bringen. Hierzu zählen Steh- und Sitzmeditation, Grundübungen, Figuren aus den Formen wie z.B. „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“, inkl. kurzem Abstecher in die Tai Chi Anwendung (Selbstverteidigung), um die Gesamtheit besser verstehen zu können. Hierin können Übungen enthalten sein, die u.a. zur Bewältigung von Aggressionen beitragen können (Vorübungen aus dem Bereich Tai Chi Schwert).

Alles in allem sollen diese Übungen zu Entspannung und Gelassenheit im Alltag führen und Euch eine Möglichkeit geben, zur Ruhe zu kommen. Und das alles, indem gleichzeitig der Körper die nötige Fitness mit auf den Weg bekommt. Denn sämtliche Übungen können in leichteren und schwierigeren Graden ausgeführt werden, sodass jeder innerhalb derselben Gruppe seinen individuellen Schwierigkeitsgrad trainieren kann.

WiTaTi's "NaTour Wittow"

Erlebt die Halbinsel Wittow auf Rügen mit dem Fahrrad

Ganz ohne Auto für gesundes Klima

Nachdem wir gemeinsam die Landkarte studiert und uns die Route der Fahrradtour angeschaut haben, geht's nach einer kleinen Mutprobe auch schon los.

Von der Surfschule aus fahren wir Richtung offene Ostsee. Genießt den wunderbaren Blick nach Hiddensee, während Ihr am Strand nach Steinen der Insel sucht (mit etwas Glück könnt Ihr u.a. die berühmten Feuersteine, Bernsteine oder Donnerkeile finden).

Weiter geht's zur Kreptitzer Heide und nach Bakenberg.

Wo es uns in der Natur gefällt, machen wir Rast, verspeisen ein paar gesunde Leckereien und erleben den Wald mit allen Sinnen.

Isa Igel wird Euch nach einer gemeinsamen lustigen Namensrunde ein Rätsel aufgeben, bei einer Blindenführung lernen wir Vertrauen in unsere Mitmenschen zu fassen und den Wald unter den Füßen zu erspüren.

Wer hat schon mal mit dem Baumtelefon kommuniziert und wer weiß, wofür es gut ist?

Nachdem wir auch dieses Rätsel gelöst haben, zeigen wir Euch den schönen Sandstrand von Bakenberg und verweilen hier... vielleicht für ein paar ruhige Tai Chi Übungen, oder um einfach nur dem Rauschen der Ostsee zu lauschen.

Danach geht's über das kleine Örtchen Kuhle zurück bis nach Dranske.

*Diese beiden Programme entsprechen den Anforderungen von Future-Friends,
das heißt, bei der Durchführung können Punkte gesammelt werden!*

Sprecht uns einfach an.

www.Future-Friends.de



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei dem Projekt „Future-Friends“ Fotos oder Videos ins Internet gestellt werden, auf denen Ihr zu sehen seid.

Stand 02/09 – Änderungen vorbehalten / Die Preise verstehen sich ab 20 Personen, zuzüglich Kurtaxe (diese ist vor Ort zu zahlen)