



Bezirksverband Schwaben

Fabrikstraße 2
86199 Augsburg
Telefon (08 21) 90 60 60
Telefax (08 21) 9 26 23
www.bvschwaben.brk.de

Medienteam Abenteuer Siedeln
Tel. (01 76) 65 31 64 14
E-Mail: presse@abenteuer-siedeln.de
www.abenteuer-siedeln.de

Workshops

Unsere Workshops bieten wir in diesem Jahr von Mittwoch bis Freitag jeweils von 8:30-11:30 an. Dabei unterteilen wir die folgenden Bereiche: **Natur, Kreativ, Wissen, Musikalisch, Kulinarisch, Sportlich, Spiel, Entspannung, Motivation und Theater/Tanz.**

Mittwoch

Kanufahren Infos
Luftballon knoten Infos
Tauschen, Handeln, Börse Infos
Planspiel: "Ökolumbis" Infos
Trommel, Percussion Infos
Motivationsseminar "Lagerbauten" Infos
Improvisations - Theater Infos
Cocktails mixen Infos
interkulturelles Lernen Infos
Radfahren Infos
Kochen Infos
Prävention sexualisierter Gewalt Infos
Spiele testen Infos
Teste deine Geschicklichkeit - Slack line and more Infos
Schokolade, Pralinen und Co. Infos

**Die sieben Grundsätze
der Rotkreuz- und
Rothalbmondbewegung**

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



Donnerstag

Kanufahren Infos
Singstar Infos
Kommunikation und Körpersprache Infos
Radfahren Infos
YogaInfos
Berwerbung, Vorstellungsgespräch "Wie läuft das"? Infos
Erlebniswanderung im Fluss Infos
Capoeira Infos
Bauchtanz Infos
Cocktails mixen Infos
Trommel, Percussion Infos
Judo Infos
Spiele testen Infos
Basteln Infos
Massage und Entspannung Infos
RSD Realistische Selbstverteidigung Infos

Freitag

Kanufahren Infos
Singstar Infos
Radfahren Infos
Kochen Infos
Yoga Infos
Umgang mit Geld Infos
Erlebniswanderung im Fluss Infos
Basteln Infos
Spiele testen Infos
Handeln die Politiker und Wirtschaftsbesse nachhaltig?
Cocktails mixen Infos

**Die sieben Grundsätze
der Rotkreuz- und
Rothalbmondbewegung**

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



Cocktails mixen

Cocktail mixen wie in einer Bar. In diesem Workshop lernt ihr welche Kombinationen von Säften, Likören, Tonic Water und Eis richtig gut zusammen passen und lecker schmecken. Natürlich ist alles alkoholfrei.

Kanu fahren

Fahrt mit unseren Kanus durch dschungelartige Wälder, über Stromschnellen hinweg und unter herabhängenden Lianen hindurch, die Iller hinunter. Ihr werdet natürlich alle mit Paddeln und Schwimmwesten ausgestattet.

Luftballon knoten

Pudeln, Blumen, Schlangen, Giraffen, Hüte und noch vieles mehr könnt ihr alles aus Luftballonen knoten. Fabian Rieder zeigt euch wie ihr mit dem empfindlichen Material umgehen müsst. Nach dem Workshop werdet ihr die Attraktion auf jeder Party sein.

Motivationsseminar „Lagerbauten“

Im Rahmen eines Motivationsseminars werdet ihr zusammen verschiedene Lagerbauten aus Holz und Seilen selber bauen. Werner Nisseler zeigt euch was Motivation ist und ihr eure Jugendliche motivieren könnt. Ganz nebenbei entstehen neue Sitzgelegenheiten, Tische oder Fahnenmasten für eure Stadt.

Tauschen, Handeln, Börse

In diesem Workshop lernt Ihr von einem richtigen Finanzberater, Stefan Weißenhorner vom Finanzhaus aus Günzburg, wie man richtig handelt, wie man seine Waren teuer verkauft und die Preise hoch halten kann. Von jeder Stadt sollten min. 4 Vertreter an diesem Workshop teilnehmen.

Trommeln, Percussion

Habt ihr Rhythmus im Blut? Dann seid ihr bei diesem Workshop richtig.

Zusammen mit Peter Pohl werdet ihr trommeln und verschiedene Rhythmus Instrumente kennen lernen und zusammen darauf spielen.

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



Improvisations – Theater

Einfach spontan auf der Bühne eine coole Show abziehen, dass lernt ihr in diesem Workshop. Alte Inpo-Theater-Profis zeigen euch wie es geht.

Kochen

Leckerer Essen mag jeder gerne. Hier könnt ihr was neues versuchen, eure eigenen Ideen und Vorlieben mit einbringen. Sabine Blodau zeigt euch wie ihr mit wenig Mitteln ein leckere Menu zaubern könnt.

Radfahren

Mit coolen neuen Fahrrädern von der Umweltstation könnt ihr die Umgebung von Legau erkunden. Ein Betreuer von der Projektgruppe wird euch begleiten damit ihr euch nicht verfehrt.

Prävention sexualisierter Gewalt

Mit dem Verhaltenskodex des Bayerischen Jugendrotkreuzes wurde eine Leitlinie zur Prävention von Gewalt beschlossen. Eine gute Möglichkeit genauer hin zu schauen. Was nehmen wir eigentlich als Gewalt oder Grenzüberschreitung war? In vielen praktischen Übungen gehen wir dem Thema auf die Spur. Wir überlegen uns Handlungsmöglichkeiten wie ein Bündnis der Verantwortung entstehen kann, statt einen Generalverdacht für alle Aktiven in der Jugendarbeit auszusprechen.

Teste deine Geschicklichkeit - Slack line and more

Wie geschickt seid ihr? In diesem Workshop lern ihr das balancieren über eine Slack line. Die neue Trendsportart ist überall angesagt. Das Band einfach zwischen zwei stabile Bäume spannen und los geht's. Nebeher lern ihr einiges über euer Gleichgewicht und mit welchen Übungen ihr Wirbelsäulenschäden vorbeugen könnt. Wie das funktioniert zeit euch Ulrike Schönherr in Form von coolen Spielen und Übungen.

Gesundheitsbewusste Ernährung

Nicht nur Hamburger und Pommes-Frites, auch gesunden und abwechslungsreiches Essen ist super lecker. Jutta Unger zeigt euch wie ihr gesund und schmackhaft essen könnt.

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



Massage und Entspannung

Unsere Physiotherapeutin Anika Kretz zeigt euch wie eine richtige Massage funktioniert und wie ihr euch richtig entspannen könnt.

Singstar

Wolltet ihr nicht auch mal ein Popstar sein? Hier könnt ihr zeigen was in euch steckt. Lernt singen, lernt die richtigen Atemtechniken und singt die aktuellen Charts rauf und runter.

Bewerbung, Vorstellungsgespräch "Wie läuft das"?

Eine gute und richtige Bewerbung ist der erste wichtige Schritt ins Berufsleben. Auf was ihr alles achten müsst und welche Tricks und Tipps es dabei gibt zeigt euch Christine Krazer-Hugg.

Erlebniswanderung im Fluss

Einen Fluss mal aus einer ganz anderen Perspektive sehen. Einiges über die umgebende Natur und Tierwelt erfahren und euren Füßen ein wenig Abkühlung gönnen, all das könnt ihr bei diesem Workshop.

Capoeira

ist ein brasilianischer Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo zurückgeführt wird. Capoeira wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von aus Afrika eingeschifften Sklaven praktiziert und weiterentwickelt. Die afrikanischen Elemente verschmolzen im Capoeira Regional im Laufe der Jahre zusätzlich mit Einflüssen anderer Kampfkünste wie z. B. Ringen, Jiu Jitsu und Wushu. Erlebt eine völlig andere Art des Kampfsports in diesem Workshop.

Bauchtanz

Der orientalische Tanz für Körper & Geist. Bauchtanz macht Spaß, verbessert das Körpergefühl und ist ein sanftes Training für den ganzen Körper. Positive Auswirkungen des orientalischen Tanz auf Körper & Psyche.

Kommunikation und Körpersprache

Wolfgang Scholz zeigt euch wie ihr richtig kommuniziert, wie ihr eurem Gesprächspartner richtig argumentiert. Darüber hinaus lernt ihr tolles über Körpersprache.

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



Basteln

Bastelt und gestaltet eure eigenen Kunstwerke. Hier könnt ihr zeigen wie kreativ ihr seid und nach belieben kleben, sägen, malen, schneiden, zeichnen usw...

Spiele – Tester

Hier könnt ihr spielen bis der Arzt kommt. Wie haben einen ganzen Anhänger mit neuen Brettspielen vom Amigo Spielen bekommen. Ihr könnt sie testen und ausprobieren solange ihr wollt.

Joga

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Umgang mit Geld

Der richtige Umgang mit Geld wird immer wichtiger. Mit den neuen Medien wie Handy und Ipod verliert man schnell den Überblick über seine finanzielle Mittel. Um das zu vermeiden zeigt euch Christine Kratzer Haugg auf was ihr achten solltet.

Plenspiel: "Ökolumbis"

Mehr Infos finden Sie unter

<http://www.partnerschaftsprodukte.de/oekolumbis.html>

Judo

Zu Judo muss man nicht viel erklären. Ihr lernt Techniken euch zu verteidigen, wie man richtig hinfällt und wie man Gefahren ausweichen kann.

Zieht bitte bequeme Kleidung an, die auch schmutzig werden kann.

Interkulturelles Lernen

Das Jugendrotkreuz ist Teil einer internationalen, weltumspannenden Organisation. Aber: Spiegelt sich das in unserem Kreisverband wider? Anders gefragt: Wie „offen“ und „vielfältig“ sind wir wirklich? In vielen praktischen Übungen, die Ihr auch gut in Eurer Jugendarbeit vor Ort anwenden könnt,

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



erfahren wir, was Interkulturelles Lernen bedeutet. Wir lernen wir die kulturelle Vielfalt in Deutschland als Gewinn begreifen und sensibilisieren uns dafür, diese Vielfalt aktiv in unsere Jugendrotkreuzarbeit einzubeziehen.

RSD Realistische Selbstverteidigung

Wie kann ich mich wirksam gegen Angreifer verteidigen ohne lange komplizierte Kampfsporttechniken lernen zu müssen? Hier lernt ihr Möglichkeiten euch realistisch und effektiv mit alltäglichen Mitteln zu verteidigen. Zieht bitte bequeme Kleidung an, die auch schmutzig werden kann.

Rund um die Schokolade

Wie sie hergestellt wird, ob sie gesund ist und warum sie glücklich macht.

Außerdem probieren wir leckere Pralinen, Kekse, Schokoladengenüsse ... selbst aus!!

© Abenteuer Siedeln

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität