

Teamevent: Teamradeln –Zusammengehörigkeit stärken.



Nicht nur die Stärken der Einzelnen zu fördern, sondern ebenso die individuell gegebenen Unterschiede zwischen den einzelnen TeammitgliedernInnen zu erkennen und gemeinschaftlich zu meistern, wird bei einer gemeinsamen Fahrradtour zu einem besonders „erfahrbaren“ Erlebnis. So lässt sich das Gemeinschaftsgefühl spielerisch neu beleben.

Der Homburger Wald bietet hierfür die ideale Kulisse. Schöne, gut befahrbare Waldwege, Sehenswürdigkeiten, sowie ausreichend Plätze für Pausen und Übungen.

ABLAUF:

Wir beginnen mit einer Begrüßung und Vorstellungsrunde und starten im gemütlichen Tempo zu einer geführten Tour. Die Seminar- und Übungssequenzen werden individuell, je nach Gruppendynamik innerhalb der Tour eingebaut.

Je nach Erfahrungsschatz der Teilnehmer, den vorhandenen Fahrrädern und der Kondition, werde ich für Ihr Team eine individuelle Strecke anpassen.
Der Tag soll Mehrwert liefern, aber auch Spaß machen!

INHALTE:

- Grundlagen der Fahrtechnik mit Fokus auf Sicherheit:
Fahren auf Schotter,
Richtig auf- und absteigen,
Balance als das A und O der Sicherheit.
Individuelle Schwierigkeiten behandeln.
Gemeinsame Übungen – Fahrradwechsel (Perspektivwechsel)



- **Geführte Tour:**
Stärken und Schwächen der einzelnen TeilnehmerInnen spielerisch einbauen.
Switch in den Arbeitsalltag: wer prescht vor, wer hält sich lieber im Hintergrund, wer unterstützt, wer will zeigen was er kann ...
Fahrradfahren ist viel mehr als Bewegung!
- **Mentale Stärke & Stressmanagement:**
Eigenwahrnehmung & Fremdwahrnehmung und innerer Druck.
Anspannung wirkt sich unmittelbar auf den Fluss der Bewegung aus:
Methoden und Übungen, um innere Anspannung besser zu kontrollieren -
auf dem Fahrrad werden sie unmittelbar spürbar und sichtbar.

ABSCHLUSS:

Feedbackrunde. Was hat`s gebracht?

Wie habe ich meine Kollegen und Kolleginnen erlebt?

Hat es UNS als Team gestärkt? Was nehmen wir davon konkret mit?

BONUS:

Fotodokumentation. Im Anschluss erhalten Sie einen Link zu einer Cloud-Datei mit Bildern vom Event als Erinnerung.

DAUER:

Idealerweise dauert ein Event zwischen 3 und 5 Stunden.

INTERESSE?

Schreiben Sie mir.

Ich lasse Ihnen im Anschluss ein Angebot zukommen.

Mirella Golesne