

ERLEBEN WAS VERBINDET

SCHWIMMEN
KLETTERN
GEOCACHING
OUTDOOR- & HALLENSPORT



explore-eifel.de



ZUSAMMEN ERLEBEN IST FÜR UNS DAS EINZIG WAHRE SOZIALE NETZWERK!

WER WIR SIND WAS WIR TUN

Entstanden ist die EXPLORE-EIFEL im Sommer 2011. Norbert und ich wollten gern aus dem, was uns verbindet, mehr machen. Wir haben beide die B-Lizenz „Sport in der Prävention“ und die B-Lizenz „Abenteuer- und Erlebnissport“. Des Weiteren sind wir über Landesforsten zertifizierte Waldpädagogen und haben die Ausbildung zum Klettertrainer beim DAV absolviert. Zusätzlich haben wir die große Systemik-Ausbildung. Diese ist für die Arbeit im Bereich Kinder, Jugend- und Erwachsenenbildung sehr hilfreich und findet ständig Anwendung. Norbert ist Heilerziehungspfleger. Das rundet die pädagogischen Fähigkeiten ab.

Wir gründeten die IG Klettern e.V. und haben das therapeutische Klettern forciert und eingesetzt. Das Schwimmen und auch das Klettern erweitern wir durch eigene Konzepte. Seit 2019 sind wir Mitglied im Bundesverband für Aqua Pädagogik. Die EXPLORE-EIFEL ist, auch durch unsere engagierten und sehr gut

ausgebildeten Mitarbeiter/innen, sehr beliebt geworden. Wir werden auf Events, zu Geburtstagen, zum Teambuilding, zu Dorffesten und vielem mehr, gebucht. Unser Team wächst und alle haben Spaß an der Arbeit miteinander und mit den Menschen, die uns umgeben. Wir hoffen, dass auch du oder ihr ALLE einiges mit der EXPLORE-EIFEL erleben wollt. Kommt, steigt ein in die Welt der Abenteuer und Erlebnisse!

EUER EXPLORE-EIFEL TEAM

mit Conny, Nico, Theresa, Lara, Lilly, Ilona, Moritz, Theo, Katja und noch vielen weiteren „helfenden Händen“, sowie

Norbert und Kirstin



 Scan mich!

 Kirstin Krämer-Bartels
 Hontheimer Straße 2
54533 Niederscheidweiler
 +49 6574 8880
 info@explore-eifel.de

[explore-eifel.de](https://www.explore-eifel.de)

BABY- UND KLEINKIND-SCHWIMMEN

Baby- und Kleinkindschwimmen legt den Grundstein für ein Leben voller Wasservergnügen und Sicherheit. Es stärkt nicht nur die Bindung zwischen Eltern und Kind, sondern fördert auch die motorische Entwicklung und das Selbstvertrauen der Kleinsten. Mit spielerischen Übungen gewöhnen sie sich an das Element Wasser und lernen früh, sich darin sicher zu bewegen.



Buchbar über
VHS Wittlich

vhs

BABYSCHWIMMEN

Babyschwimmen ist die perfekte Mischung aus Bewegung, Spaß und Übung für Eltern und Kind. Normalerweise bewegt sich ein Säugling erst ab dem 6. Lebensmonat selbstständig fort. Das Babyschwimmen eröffnet diese Möglichkeit schon früher: Bereits ab der 14. bis 16. Lebenswoche (eigene Empfehlung) kann man mit dem Babyschwimmen beginnen.

Beim Babyschwimmen geht es nicht darum, schwimmen zu lernen, sondern das Kind mit dem Element Wasser vertraut zu machen und ihm die Angst vor Wasser oder dem Schwimmen zu nehmen.

Durch den Genuss der körperlichen Nähe wird das Eltern/Kind-Vertrauen noch mehr gefördert, sowie die Motorik sehr angeregt (es wird von motorischer Frühförderung gesprochen). Ein weiterer Nebeneffekt ist die Massage. Durch den Druck und die Bewegung

im Wasser werden die Muskeln aktiviert und das Herz-Kreislauf-System angeregt und somit das Immunsystem gestärkt. Und das Wichtigste: Es macht riesig Spaß im Wasser unter Gleichgesinnten zu spielen, planschen und singen.

! Wichtig: Bitte befrage vor dem Kurs unbedingt den Kinderarzt wegen der Unbedenklichkeit zur Teilnahme.



KLEINKINDSCHWIMMEN (KKS)

In diesen Kursen geht es nicht mehr „nur“ um Eltern und Kind, denn nun lernen die Kleinkinder das Element „Wasser“ begreifen. Wir spielen, singen, blubbern und planschen ausgiebig, wobei die „psychomotorische Frühförderung im Bewegungsraum Wasser“ noch eine andere ist, als an Land, denn hier wird der Gleichgewichtssinn aktiviert und geschult. Auch wollen wir das soziale Miteinander (soziale Kompetenzen) fördern.

AUFBAUKURS (KKS)

In den Gruppen der „Größeren“ wird schon etwas aus der Grundform Brustschwimmen altersgerecht vermittelt. Die Wassergewöhnung- und Bewältigung steht aber immer im Vordergrund. Und das heißt: Viel Spaß am und mit dem Element „Wasser“!

➔ Für weitere Informationen
rufe uns an, schreibe uns oder
schau auf unsere Website.



📍 Schwimmbad Maria Grünewald
Franziskusstraße, Wittlich

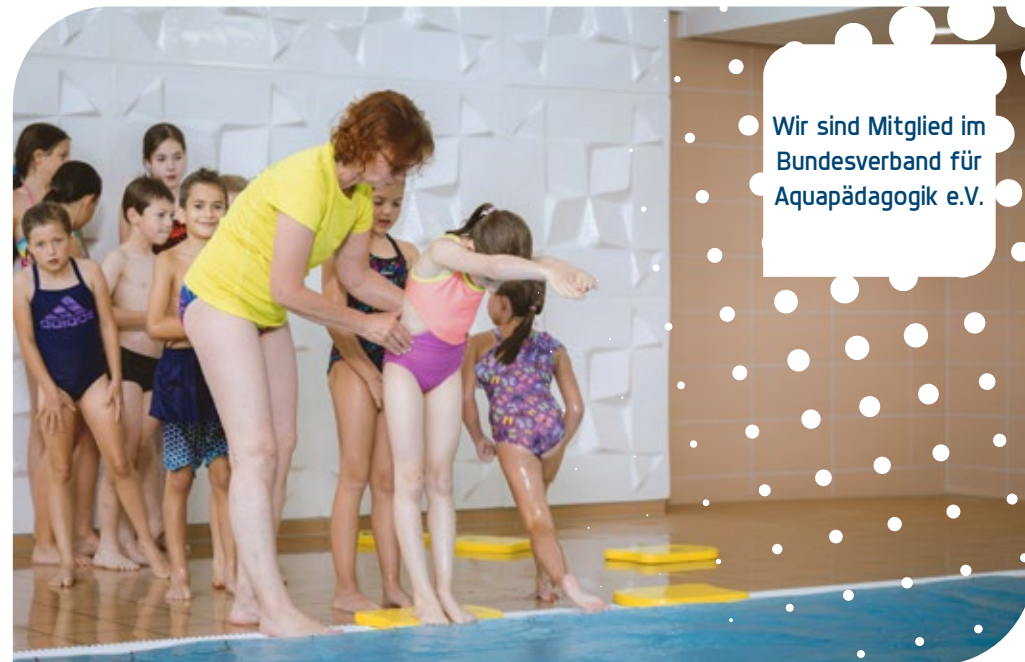
☎ +49 6574 8880

✉ info@explore-eifel.de

explore-eifel.de/baby-und-kleinkindschwimmen/

KINDER SCHWIMM- KURSE

Bei uns steht Sicherheit an erster Stelle, und Schwimmabzeichen werden als echte Meilensteine verstanden - also nicht leichtfertig vergeben. Kinder lernen nicht nur schwimmen, sondern bauen auch Selbstvertrauen und eine tiefe Verbindung zum Wasser auf. Mit jeder Lektion wächst ihre Fähigkeit, sich sicher zu bewegen: **Eine lebenswichtige Kompetenz, vermittelt mit Freude und Sorgfalt.**



SEEPFERDCHEN

Unser Schwimmkurs geht über 14 Stunden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei der Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassersicherheit. Wenn das Kind die entsprechenden Leistungen erbringt, ist die Abnahme des Abzeichens „Seepferdchen“ möglich!

Die Kinder die bereits wassergewöhnt sind, werden auf spielerische Weise an das Schwimmen herangeführt. Neben dem Erlernen von Springen und Tauchen wird den Kindern die Grobform „Brustschwimmen“ vermittelt. Die Eltern sollten den Erfolg des Kurses unterstützen, indem sie ihr(e) Kind(er) nebenher zum Schwimmen begleiten.

SEEPFERDCHEN FÖRDERKURS

Dieser Kurs ist hilfreich für Kinder, die das Seepferchen noch nicht erreicht haben. Aber auch für Kinder, die auf das Seepferchen vorbereitet werden möchten.

SEERÄUBER

Dieser Schwimmkurs geht über 10 Stunden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, den Kindern die Ausdauer beim Schwimmen, Tauchen und das Springen zu vertiefen.

Die Kinder haben bereits das Seepferdchen erlangt und werden auf spielerische Weise an das stilgerechte Schwimmen herangeführt. **Es wird das Brustschwimmen und das Tauchen vertieft. Aber auch das Rückenschwimmen und der Startsprung wird geübt.** Der Abschluss soll das Seeräuber-Abzeichen sein und ist eine gute Vorbereitung auf das Jugend-Schwimm-Abzeichen (JSA) BRONZE.



SOMMERFERIEN INTENSIVKURSE

Unsere Intensiv-Schwimmkurse für Kinder in den Sommerferien bieten die perfekte Gelegenheit, Schwimmen zu lernen und gleichzeitig eine unvergessliche Zeit zu erleben.

In den warmen Sommermonaten ist das Wasser besonders einladend und die Kinder können sich ganz auf das Lernen konzentrieren, ohne durch Schule oder andere Verpflichtungen abgelenkt zu sein. Die tägliche Praxis im Kurs verstärkt das Gelernte effektiv und führt zu schnellen Fortschritten.

Zudem bieten die Sommerferien die Chance, neue Freundschaften zu schließen und gemeinsam Spaß im Wasser zu haben. So wird Schwimmenlernen zu einem besonderen Erlebnis, das Kinder motiviert und ihnen wichtige Fähigkeiten fürs Leben vermittelt.



➔ Für weitere Informationen rufe uns an, schreibe uns oder schau auf unsere Website.

📍 Schwimmbad Maria Grünewald
Franziskusstraße, Wittlich
☎ +49 6574 8880
✉ info@explore-eifel.de

explore-eifel.de/schwimmkurse-fuer-kinder/

JUGEND SCHWIMM- KURSE

FREIZEIT MIT GROSSEM MEHRWERT!

Du möchtest deine Schwimmfähigkeit erweitern, fit bleiben und ein Jugend-Schwimm-Abzeichen machen? Bei uns kannst du das Abzeichen Bronze, Silber und Gold erwerben.



RETTUNGSSCHWIMMER

Da wir als Rettungsschwimmer mit der DLRG Schalkenmehren eng verbunden sind und die entsprechende Lizenz haben, bilden wir auch die Rettungsschwimmer in allen Kategorien aus. Ruf uns einfach an, wir gestalten gemeinsam einen Plan und helfen dir professionell weiter.

ERWACHSENENSCHWIMMEN

Bist du bereit, deine Angst vor dem Wasser zu überwinden und sicher Schwimmen zu lernen? Unser 10-Wochen-Kurs „Sicher Schwimmen lernen für Erwachsene“ bietet dir die perfekte Gelegenheit, Schwimmen



von Grund auf in einer angenehmen und unterstützenden Umgebung zu erlernen oder deine Fähigkeiten zu verbessern. Unter professioneller Anleitung arbeiten wir gemeinsam daran, deine Angst zu überwinden,

dir sichere Schwimmtechniken beizubringen und deine Fitness zu verbessern.

Mach den ersten Schritt zur Unabhängigkeit im Wasser und melde dich jetzt an!

➔ Für weitere Informationen
rufe uns an, schreibe uns oder
schau auf unsere Website.



📍 **Wittlich:** Schwimmbad Maria Grünewald
Franziskusstraße

Manderscheid: Eifelklinik

Bad Bertrich: Vulkaneifeltherme

☎ +49 6574 8880

✉ info@explore-eifel.de

explore-eifel.de/schwimmschule/

AQUA FIT

ENTSPANNUNG, ATEMÜBUNGEN UND GELENKSCHONUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Geeignet für alle werdenden Mütter
Egal, ob du schon Erfahrung im Aquafit hast oder ob du gerade erst damit anfängst. Unser 8-stündiger Kurs bietet dir die Möglichkeit, dich **im Wasser zu entspannen, Atemübungen zu erlernen und deine Gelenke zu schonen.**

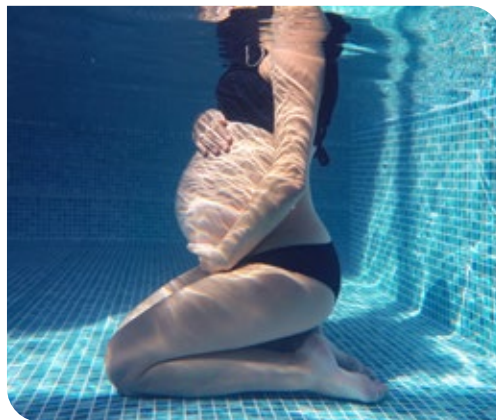
Lerne von erfahrenen Trainerinnen, wie du dich während der Schwangerschaft fit halten und dabei Spaß haben kannst.



Einstieg
jederzeit
möglich!

→ Inhalte

- ✓ Einführung in die Grundlagen des Aquafit in der Schwangerschaft
- ✓ Entspannungstechniken und Atemübungen im Wasser
- ✓ Übungen zur Gelenkschonung und Stärkung der Muskulatur
- ✓ Tipps und Tricks für ein angenehmes Wohlbefinden während der Schwangerschaft
- ✓ Spaß und Freude durch Bewegung im Wasser



❗ Wichtig: Bitte befrage vor dem Kurs unbedingt deinen Frauenarzt wegen der Unbedenklichkeit zur Teilnahme.



Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an werdende Mütter, die auf der Suche nach einer sanften Sportart sind, um während der Schwangerschaft fit zu bleiben. Vorkenntnisse im Bereich Aquafit sind nicht erforderlich. Es ist eine offene und unterstützende Atmosphäre, in der die Teilnehmerinnen ihre Bedürfnisse und Fragen besprechen können.

Gute Gründe für eine Teilnahme am Kurs

- ✓ Professionelle Anleitung und Betreuung durch erfahrene Aquafit-Trainerinnen
- ✓ Erlernen von Entspannungstechniken und Atemübungen, die speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen abgestimmt sind
- ✓ Gelenkschonendes Training im Wasser, um den Körper während der Schwangerschaft zu entlasten
- ✓ Austausch & Vernetzung mit anderen Schwangeren in ähnlichen Lebensphasen
- ✓ Spaß und Wohlbefinden durch Bewegung im Wasser erleben

→ Für weitere Informationen
rufe uns an, schreibe uns oder
schau auf unsere Website.



☎ +49 6574 8880

✉ info@explore-eifel.de

explore-eifel.de/schwangerschaft-beckenboden/

FASZINATION KLETTERN

Egal wie jung oder alt du bist!

Bei uns kannst du die Kunst des Kletterns in der Halle oder am Fels erlernen. Wir bieten Kurse für alle Fähigkeitsstufen: Von spielerischen Einstiegen für die Kleinsten bis hin zu technischen Herausforderungen für Erwachsene. Als mehrfach zertifizierte Ausbilder bieten wir zudem offizielle Zertifizierungen des deutschen Alpenvereins, um deine Leidenschaft für das Klettern professionell zu unterstützen.



KLEINKIND SPIEL- UND BOULDERKURSE

Wir spielen und klettern mit den Kindern in einer Abenteuer- und Erlebniswelt. Es werden immer neue Stationen aufgebaut, an denen sich ausprobiert, Ängste überwunden und die körpereigenen Kräfte erkundet werden.

→ KURS 1

Ab 15 Monate bis 2 Jahre

Psychomotorische Frühförderung im Bereich Bouldern und Spiele

→ KURS 2

Ab 24 Monate bis ca. 3,5 Jahre

Abenteuer für kleine Kletterkünstler

→ KURS 3

Ab 4 Jahre

Spielerisch auf spannenden Parcours die Welt erobern

KLETTERN FÜR DIE GROSSEN AB 7 JAHREN

Willst du wieder auf und an Bäumen klettern? Hast du Lust im Wald etwas zu erleben, was Spaß macht und herausfordernd ist?

Wenn du 7 Jahre oder älter bist und Spaß am Klettern hast, dann komm zu uns in den Wald. Lerne mit Seil und Gurt umzugehen und zeige deine Geschicklichkeit an der Slackline und in der Knotenkunde.

Es gibt noch vieles mehr... lass dich überraschen!



KLETTERN FÜR ERWACHSENE

→ Führung von Kleingruppen im **Burgenklettersteig in Manderscheid**

Wer nicht gerne in großen Gruppen unterwegs ist, profitiert hier von mehr Ruhe, Sicherheit und der intensiveren Betreuung durch den Kletterführer.

→ Klettern für Anfänger in der Kletterhalle oder am Fels

Erlange in unserer intensiven 2-tägigen Kletterausbildung den DAV Toprope-Schein und meistere das Abseilen bis auf eine Höhe von 20 Metern!

→ Klettern im Toprope „DAV- Toprope“ und Vorstieg

Die Steigerung vom Klettern im Toprope zum Klettern im Vorstieg ist ein bedeutender Schritt in der Entwicklung eines Kletterers. Diese Transition beinhaltet nicht nur eine technische, sondern auch eine psychologische Herausforderung.

THERAPEUTISCHES KLETTERN

Beide Umgebungen, Halle und Fels, bieten ihre spezifischen Vorteile: In der Kletterhalle herrscht eine kontrollierte Umgebung, die gerade für Einsteiger und therapeutische Zwecke ideal sein kann. Das Klettern am Fels hingegen bringt das Element der Natur stärker ein und kann besonders bei emotionalen und psychischen Herausforderungen unterstützend wirken.



→ Für weitere Informationen rufe uns an, schreibe uns oder schau auf unsere Website.

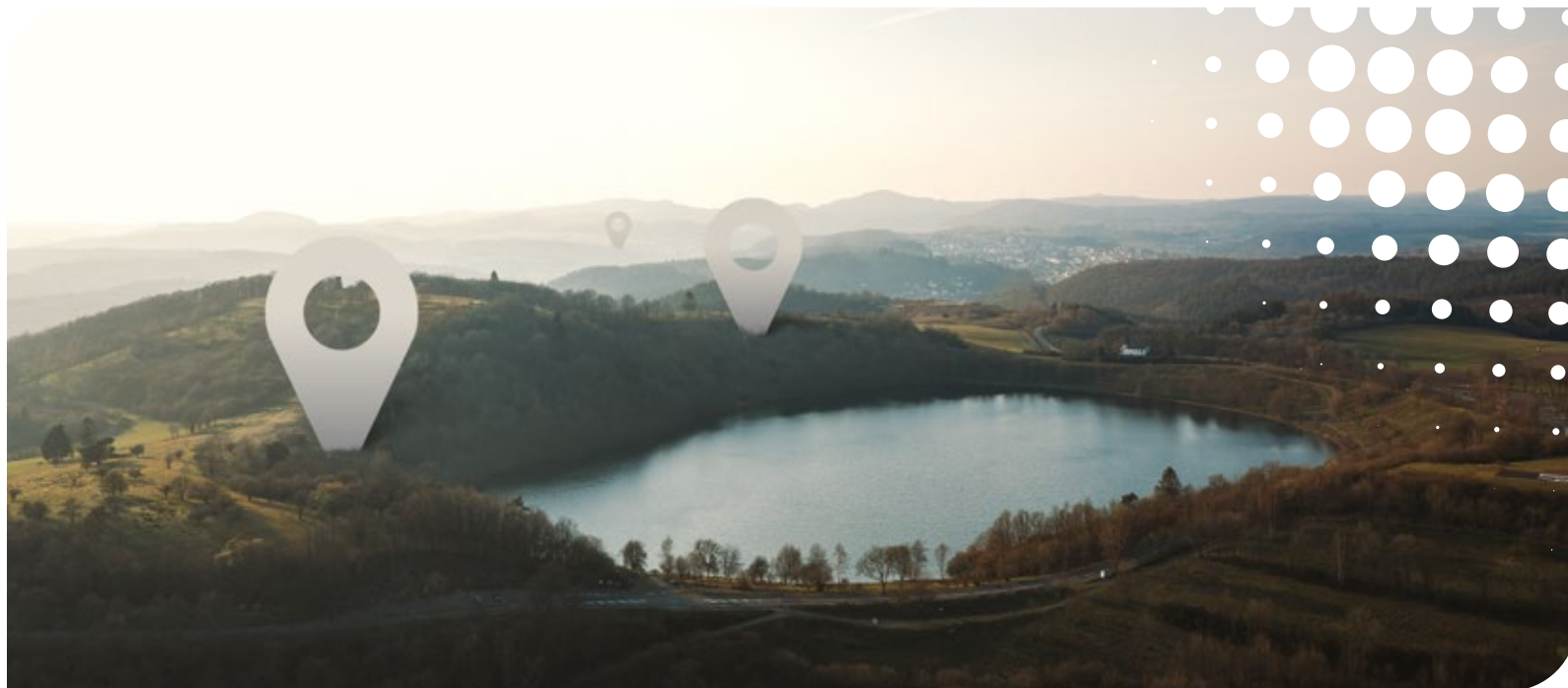
+49 6574 8880

info@explore-eifel.de

explore-eifel.de/events-klettern-abenteuer/

GEOCACHING

Geocaching ist eine Freizeitaktivität, die Einzelpersonen, Familien und Gruppen jeden Alters anspricht und zu Abenteuern in der eigenen Umgebung oder auf Reisen einlädt.



WAS IST GEOCACHING?

Geocaching ist eine moderne Form der Schatzsuche oder Schnitzeljagd, die sich weltweit großer Beliebtheit erfreut. Teilnehmer, oft als „Geocacher“ bezeichnet, nutzen GPS-Geräte oder Smartphone-Apps, um versteckte Behälter, sogenannte „Caches“, anhand geografischer Koordinaten zu suchen. Diese Caches sind in der Regel wasserdichte Behälter, die Logbücher und manchmal auch Tauschgegenstände oder Trackables enthalten.

Das Spannende an Geocaching ist die Vielfalt der Caches und die damit verbundenen unterschiedlichen Herausforderungen. Es gibt einfache Caches, die leicht zu finden sind, bis hin zu komplexen Rätsel-Caches, die echtes Detektivgeschick erfordern. Einige Caches führen dich zu wunderschönen, oft unbekannten Orten und bieten gleichzeitig eine wunderbare Möglichkeit, die Natur zu erkunden und

körperlich aktiv zu sein. Teil des Reizes ist es auch, die Funde online zu loggen, Erfahrungen mit anderen Geocachern auszutauschen und die eigene Statistik zu führen.

VORTEILE

- ✔ Förderung der körperlichen Aktivität
- ✔ Mentale Herausforderung
- ✔ Naturverbundenheit
- ✔ Soziale Interaktion
- ✔ Lernen durch Erfahrung
- ✔ Zugänglichkeit
- ✔ Positive psychologische Effekte
- ✔ Förderung von Verantwortung und Nachhaltigkeit

FÜR GEOCACHING FANS, DIE MEHR WOLLEN **TIPP**

Die Kletterausbildung für das T5-Geocaching, spezialisiert auf das Erreichen von Geocaches, die nur mit spezieller Kletterausrüstung oder durch Klettern zugänglich sind, ist eine spannende Erweiterung der Fähigkeiten für Geocaching-Enthusiasten.

INHALTE

- ➔ Grundlagen des Kletterns
- ➔ Spezifische Klettertechniken für T5-Geocaching
- ➔ Sicherungstechniken und Rettungskennnisse
- ➔ Umweltbewusstsein und Ethik
- ➔ Ausrüstungskunde



➔ Für weitere Informationen rufe uns an, schreibe uns oder schau auf unsere Website.

☎ +49 6574 8880

✉ info@explore-eifel.de

explore-eifel.de/geocaching/



ERLEBEN WAS VERBINDET

FREUDE SCHENKEN

**Schenke Abenteuer und Selbstvertrauen
mit einem Gutschein für unsere Kletterkurse.**
Perfekt für alle Altersgruppen und Könnerstufen.
Erlebe den Nervenkitzel am Fels, die Herausforderung am Baum oder das Gemeinschaftsgefühl in der Kletterhalle.



explore-eifel.de/gutschein-klettern/

☎ +49 6574 8880

✉ info@explore-eifel.de

explore-eifel.de



📱 Scan mich!

Folge uns!

f / ExploreEifel