

Aufbruch zu neuen Ufern!



Wandern und Wassersport

Bis Ende September zieht die Wandergruppe jeden Schul-Freitag über Musbach an die Nagold-Talsperre. Dort segeln, surfen und paddeln wir, je nach Wetter und Fähigkeiten.

Freitags ziehen wir gegen 12:15 Uhr los.

Späteres Dazukommen ist möglich.

Ziele sind Musbach für Anfänger, Erzgrube an der Nagold-Talsperre für Fortgeschrittene.

Ankunft zwischen 16 und 17:30 Uhr in Musbach, 18 und 20:30 Uhr in Erzgrube.

Raum geben

für eigene Entdeckungen und das Gestalten des Weges - beim Wandern und beim Umgang mit Wasser und Wind.

Ein ZIEL zieht - dafür können beim Wandern kleine Schritte helfen, beim Wassersport wachsende Fähigkeiten entwickelt werden.



Tel. 0178-28 48 88 6

0174-79 55 006 (in Aktion)

info@bewegtes-dasein.de

(Wöchentlicher Newsletter)

Je früher ein Mensch etwas ergreift und erlebt, desto schneller und grundlegender wird es beherrscht.

Dies durfte ich sehr deutlich erleben seit der Kindheit im Wassersport, seit dem Studium beim Wandern.

Jan Uwe Gösch, seit 1993 als Sportlehrer, Trainer und Coach tätig.

Mit neun das Segeln und die Unterwasserwelt eigenständig erobert.

Dann Segel-, Windsurf- und Tauchschein. Im Sommer 2020 Windsurf-Kurse an der



Die Wandergruppe

Jeden Schul-Freitag treffen wir uns um 12 Uhr am Parkplatz der Waldorfschule. 12:15 Uhr ziehen wir los. Späteres Dazukommen, z.B. in Musbach, möglich.

Den Ostweg gehen wir bis nach Musbach.

7 km, Treffpunkt Bohnet-Hof. Busverbindungen nach FDS.

Fortgeschrittene ziehen dann hinunter an die Nagold-Talsperre.

Weitere 6 km, Ziel: Segler-Wiese am See.

Was braucht es?

- Wetterentsprechende Wandersachen.
- Essen & Trinken.
- Badesachen.
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung etc.)

Weiteres in eigener Verantwortung:

- Empfang durch Freunde und Familie.
- Grillen / Feuer machen an der Talsperre (offizielle Grillstelle).
- Zelten (WC nebenan; bis 15 Jahre umsonst, ab 16 Jahre 3 €/Nacht; am WOMO-Parkplatz.)
- Bus: Fr. 18:53; Sa. 13:09, 15:09, 17:09 Uhr nach FDS Stadt zurück.
- Fahrgemeinschaften bilden.



Segeln - Surfen - Paddeln

Schwimmen ist Voraussetzung: je besser, desto mehr ist möglich. Segelboote und Surfbretter stehen zur Verfügung. Paddeln ist vielfältig möglich. Schwimmwesten werden von allen Anfängern getragen. Für kalte, windige Tage gibt es Neopren-Anzüge. Am Freitagabend kann der Wassersport losgehen.

Samstags starten wir möglichst früh, damit wenig Wind und andere Menschen auf dem Wasser sind. In der Regel von 9 Uhr bis 12 Uhr (Absprache).

Für viele in der Wandergruppe ist die Nagold-Talsperre konditionsmäßig erreichbar geworden, daher geht es nun auf's Wasser:

Mit schwankendem Grund, dem Boot oder Surfbrett, gilt es, neue Fähigkeiten zu entfalten. So auch Segel, die einen weiter bringen.

Doch gleich, ob ich segele oder paddle, das Gleichgewicht muss ich bewahren, sonst lieg ich drin...



Teilnehmer jeden Alters

sind eingeladen:

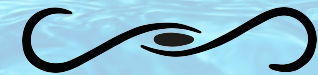
Mit Grundschulkindern im März 2021 entstanden, kamen immer mehr jüngere und ältere sowie Eltern dazu, auch ganze Familien.

Unkosten:

10 € freitags (pro Teilnehmer bzw. Familie)

20 € samstags (pro Wassersportler)

Förderbeiträge willkommen. Ermäßigung nach Absprache.



Termine Wandern / Wassersport:

15./16. - 22./23. - 29./30. September.

Individuelle Gestaltung beim Paddeln, Segeln und Windsurfen sind möglich. Planen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Lieben etwas besonderes, mit oder ohne Wanderung.

Die Elemente können in der Tat erlebt und beherrscht werden.

Das All-ein-Sein UND das Miteinander auf dem Wasser verbinden und tun unendlich gut!

