



## Aktivitäten out & back Erlebniswelt:

### 1) Kanutouren auf der oberen Donau von Gutenstein nach Sigmaringen



Die Fahrt durch das Obere Donautal von Gutenstein nach Sigmaringen ist geprägt von der schönen Natur mit ihren bizarren Felsgebilden, herrlichen Mischwäldern, Burgen und Ruinen. Die spektakuläre Kanurutsche in Laiz erhöht den Spaßfaktor maximal.

#### a) Ablauf

Sie werden mit Kleinbussen von Sigmaringen (Festgelände) aus an die Einstiegsstelle in Gutenstein gefahren. Dort erhalten Sie von einem ausgebildeten Trainer eine ausführliche Einweisung zu dem Themen Paddeltechnik, Verhalten auf dem Wasser, Naturschutz und Flussverlauf. Nach der Einführung erhalten die Teilnehmer Schwimmwesten, Paddel, wasserdichte Säcke und die Boote. Anschließend geht es aufs Wasser!

#### b) Ankunft

Bei der Kanutour von Gutenstein nach Sigmaringen ist die Ausstiegsstelle direkt an der out & back Erlebniswelt. (Bei dem Festgelände)

#### c) Preis:

- Erwachsene: 21,00 €, Schüler, Studenten: 19,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 15,00 €
- Familienboot (2 Erwachsene + 2 Kinder): 60,00 €
- Transfer: 3,50 € / Person

#### d) Termine:

- täglich nach Voranmeldung
- (Aus Naturschutzgründen dürfen nur begrenzte Anzahl an Boote eingesetzt werden!)
- Shuttlestart zwischen 10:00 – 12:00 Uhr, ab out & back Erlebniswelt

## 2) Kletter-Arena: (Gruppen ab 10 Personen)

### a) Unsere Kletter-Arena

Unsere out & back Kletter-Arena bietet alles, was das Abenteuer-Herz für einen Adrenalin-Kick braucht.

- Hochseilgarten
- Niederseil-Parcours
- Giant Swing
- Slackline Parcours
- Pamper Pole
- Riesenleiter
- Kletterwand





### **Hochseilgarten**

In einer Höhe bis zu 10,00 Meter warten auf Sie 33 Herausforderungen. Sie bewegen sich über verschiedene Übungen von einer Plattform zur nächsten. Sie werden über Balken, Baumstämme, Taue oder über Autoreifen balancieren und schwingende Seilkonstruktionen überwinden. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen werden alleine oder im Team bewältigt. Ungeahnte Kräfte werden mobilisiert. Ihre Knie werden zittern, Sie benötigen eine Portion Mut und Körperbeherrschung. Sicherheit hat hier absolute Priorität!

### **Niederseil-Parcours**

Der Niederseilgarten hat auf einer Höhe von ca. 90 cm 10 Übungen, die nicht nur unsere kleinen Gäste herausfordern. Für die einen ist es ein Spielplatz oder der Start um die höchste Plattform des Hochseilgartens zu meistern. Für die anderen ist es eine ideale Umgebung für Teambuilding-Übungen. Für den Niederseil-Parcours gibt es keine Altersbegrenzung.

### **Slackline Parcours**

Der Slackline Parcours ist eine Herausforderung an den ganzen Körper! Kaum eine andere Trendsportart verlangt ein so komplexes Zusammenspiel von Gehirn und Muskulatur wie die Slackline! Unser Parcours besteht aus mehreren Slacklines unterschiedlicher Distanzen und unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen. So haben auch Ungeübte viel Spaß und werden rasch die ersten Erfolge erleben.

### **Giant Swing**

Der Giant Swing, eine 10-Meter Riesenschaukel, ist einer der absoluten Höhepunkte in unserer Erlebnis Welt. Geschwindigkeiten bis 70 km/h werden erreicht. Du wirst mit Deiner Sicherheitsausrüstung in eine Schaukel eingehängt und ein Team zieht Sie über ein Flaschenzugsystem auf eine Höhe von 10 Metern. Über ein Reißleine löst man dann die Schaukel selbst aus und fühlt, wie sich das Adrenalin blitzartig im Körper ausbreitet.

### **Pamper Pole**

Der Pamper Pole, ein 8,50 Meter Sprungstamm ist ein Hochstamm-Mut-Sprung und der Name ist Programm! Hier geht es richtig zur Sache. Ein Abenteuer, das Sie an Ihre körperlichen und geistigen Grenzen bringt, das Vertrauen, Kommunikation und Verantwortung in der Gruppe voraussetzt und natürlich auch fördert.

### **Riesenleiter**

Die Riesenleiter kann nur im Team bewältigt werden. Zwei Teilnehmer helfen sich gegenseitig die immer größer werdenden Abstände der Leitersprossen zu erklimmen. Zwei weitere Teams sichern die Kletterer vom Boden aus.



## **Kletterwand**

An unserer Kletterwand mit 3 Routen kann man einfach nur klettern, oder man kann vor allem in der Gruppe richtig Spaß haben! Versuchen Sie doch mal paarweise, mit einer Hand und einem Fuß an den Partner gefesselt oder mit verbundenen Augen die Kletterwand zu meistern. Da ist Teamgeist und Vertrauen gefragt.

### **b) Ablauf**

Ihr bekommt die Hochseilgarten- Sicherheitsausrüstung und eine umfangreiche Sicherheitseinweisung. Hierfür solltet Ihr ca. 30 bis 60 Minuten Zeit einplanen. Anschließend geht es unter der Aufsicht von ausgebildeten Trainern zu dem gebuchten Programm. Die Details zu den einzelnen Programmpunkten sind weiter unten gelistet. Nach Abschluss des Programms und nach dem das ganze Material wieder verstaut ist, gibt es gemeinsam mit dem Trainer noch eine Abschlussrunde.

### **c) 2-stündige Hochseilgarten-Tour:**

Bei der 2-stündigen Hochseilgartentour geht es nach der Sicherheitseinweisung gemeinsam mit dem Trainer in den Hochseilgarten. Dort könnt Ihr Euch zwei Stunden lang an 33 Übungen in einer Höhe von bis zu 8,5m in Kleingruppen oder alleine austoben. Wer es langsam angehen lassen will, kann sich zuerst die Übungen im Niederseil-Parcours vornehmen und anschließend den Hochseilgarten erklimmen.

Preis: 2-Stunden Programm:

Preis Einzelpersonen: Schüler: 16,00 €, Erwachsene: 18,00 €

Gruppen an 10 Personen: Schüler: 15,00 €, Erwachsene: 17,00 €

### **d) 2-stündige Hochseilgarten-Tour mit Giant Swing:**

Nach der 2-stündigen Hochseilgarten-Tour gibt es noch einen Adrenalin-Kick der besonderen Art! Mit unserem Giant Swing werdet Ihr von Eurer Gruppe auf eine Höhe von bis zu 10 Metern gezogen und löst dann selber den Giant Swing aus. Ein Riesenspaß - garantiert!



Für die 2-stündige Hochseilgarten-Tour mit Giant Swing sollten Sie ca. 3,5 Stunden Zeit einplanen. Wir empfehlen festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.

Preis: 2-Stunden Programm:

Preis Einzelpersonen: Schüler: 22,00 €, Erwachsene: 24,00 €

Gruppen an 10 Personen: Schüler: 21,00 €, Erwachsene: 23,00 €

#### **e) 4 stündige Hochseilgarten-Tour (ab 10 Personen):**

Einfach nur Hochseilgarten ist Euch nicht genug? Dann besucht uns doch gleich einen halben Tag und erlebt außerdem nervenaufreibende Action beim Giant Swing, der Riesenleiter und dem Pamper Pole. Der Pamper Pole ist ein Hochstamm-Mut-Sprung und der Name ist Programm. Hier geht es richtig zur Sache. Ein Abenteuer, das Euch an Eure körperlichen und mentalen Grenzen bringt, das Vertrauen, Kommunikation und Verantwortung in Eure Gruppe voraussetzt und natürlich auch fördert.

Für die 4-stündige Hochseilgarten-Tour sollten Sie ca. 4,5 Stunden Zeit einplanen. Neben festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung. empfehlen wir noch Getränke und Proviant mit zu nehmen.

Preis: 4-Stunden Programm: Schüler: 28,00 €, Erwachsene: 30,00 €

#### **f) Niederseilparcour**

Preis: 5,00 € / Kind

#### **g) Termine**

Donnerstag	25.05.2017	10:00 – 17:00 Uhr
Samstag	27.05.2017	14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	28.05.2017	10:00 – 17:00 Uhr

Gruppen ab 10 Personen jederzeit nach vorherige Vereinbarung!



### 3) Bogenschießen

Das Bogenschießen ist ein moderner Sport mit einer langen Tradition. Es schult die Konzentrationsfähigkeit und das Körpergefühl und lässt uns zur Ruhe kommen. Nebenbei macht es natürlich noch unglaublich viel Spaß.

Bei uns lernt Ihr das traditionelle, intuitive Bogenschießen mit Recurvebogen.

#### a) Ablauf

Unser Bogenschießplatz liegt direkt auf dem Gelände der out & back Erlebnis-Welt entfernt. Zuerst gibt es eine Sicherheitseinweisung sowie eine umfangreiche Einführung ins Bogenschießen. Und dann geht es auch schon los!

Je nach Alter und Gruppengröße können bis zu 12 Personen gleichzeitig schießen. Die einzelnen Gruppen wechseln sich dann nach jeweils ca. 5 Pfeilen ab. So hat jeder nach der mentalen und körperlichen Anspannung wieder eine Ruhephase zum Regenerieren.

#### b) Preis:

15,00 € / Person

#### c.) Termin:

Jederzeit nach vorheriger Vereinbarung.



#### 4.) Human-Table-Soccer

Wie wäre es mit einem großartigen Fußball-Turnier der besonderen Art?

Das Spiel funktioniert ähnlich wie Tischfußball, nur mit echten Spielern. Die zwei Mannschaften mit jeweils fünf bis sechs Spielern stehen im Feld, wie bei einem Tischfußball an gepolsterten Stangen fixiert. Alle Spieler müssen ihre Hände an der Stange lassen, auch der Torwart. Dabei können sich Spieler, die mit anderen Mitspielern an einer Stange spielen, nur gemeinsam nach links oder rechts bewegen. Eine Bewährungsprobe für Lachmuskeln und Teamgeist.

Die Anlage kann stundenweise gemietet werden. Bei Bedarf richten wir für Sie gerne ein Human Table Soccer Turnier mit Preisen und Schiedsrichter aus.

##### a) Preis:

Turnier: 8,00 € / Person

in Eigenregie: 36,00 € / Stunde

##### b) Termin:

nach Voranmeldung, jederzeit möglich!





## 5.) Minigolf

18 Bahnen

Direkt auf dem Gelände der out & back Erlebniswelt Sigmaringen (neben Festgelände)

### b) Preis:

3,00 € / Erwachsener, 2,00 € / Kind

### c.) Termin:

täglich 8:00 – 19:00 Uhr



**Rückfragen und Buchungen**  
**out & back Erlebniswelt Sigmaringen**

**E-Mail: [info@outandback.de](mailto:info@outandback.de)**

**Tel.: 07571-50411**

**weitere Infos [www.outandback.de](http://www.outandback.de)**