

Exemplarischer Tagesablauf - interAKUT Wanderprojekt (1:1 Betreuung)

07:00 Uhr - Aufstehen und Morgenroutine

Sanftes Wecken, Orientierung über Ort/Wetter/Tagesziel, Hygiene (Waschen, Zähneputzen, Toilettengang), Morgenritual (Stretching, Atmung, kurzer Ausblick auf den Tag).

07:45 Uhr - Frühstück zubereiten und gemeinsam essen

Zubereitung einfacher Mahlzeiten mit dem Kind. Förderung von Alltagskompetenz und Gespräch über das aktuelle Befinden.

08:30 Uhr - Rucksack packen & Abmarsch vorbereiten

Kontrolle der Ausrüstung, ggf. Kartenarbeit, Regeln und Absprachen reflektieren.

09:00 - 13:00 Uhr - Wandereinheit

Regelmäßige Pausen, Naturbeobachtungen, Gespräche. Förderung von Selbstwirksamkeit und Entscheidungskompetenz.

13:00 - 14:00 Uhr - Mittagsrast und Erholung

Zubereitung der Mahlzeit, gemeinsames Essen, Ruhezeit. Reflexion mit Tagebuch oder Karten.

14:00 - 16:00 Uhr - Nachmittagswanderung / Zielsuche

Weiterwanderung oder Erkundung bestimmter Ziele. Bewegung, Spiel, Klettern, Balancieren.

16:00 - 17:30 Uhr - Aufbau des Nachtlagers

Biwakplatzsuche, Aufbau, Holz sammeln, Wasser holen, aktive Einbindung.

17:30 - 18:30 Uhr - Abendessen und Abendritual

Kochen, Gespräch über den Tag, ggf. Tagebuch.

18:30 - 20:00 Uhr - Freizeit & pädagogische Einzelzeit

Spiele, Basteln, Gespräche. Pädagogische Intervention bei Bedarf.

20:00 Uhr - Abendtoilette & Schlafvorbereitung

Waschen, Zähneputzen, ruhige Sprache, Einschlafhilfe.

20:30 Uhr - Nachtruhe & Schlafwache

Einschlafbegleitung, Sichtkontrollen, Sicherheit.

Hinweis: Der Ablaufplan dient als Orientierung. Je nach Wetter, psychischer oder körperlicher Verfassung der betreuten Person oder äußerer Umstände kann es zu Anpassungen kommen.