

aktiv . weit . vielfältig

**Kapf**  
Sport- und Freizeitheim

## Aktivitäten am Haus

### Spiel und Bewegung



Egenhausen im  
Nordschwarzwald

[www.freizeitheim-kapf.de](http://www.freizeitheim-kapf.de)



Planen Sie mit uns  
Ihr Programm

# Programmangebote

## des Freizeitheims

Für unsere Hausgruppen bieten wir verschiedene Freizeitangebote an. Sie können als Einzelmodule oder in Kombination mit weiteren Aktionen gebucht werden. Die Programmangebote finden im Freizeitheim, auf dem Freizeitgelände oder im angrenzenden Naturschutzgebiet statt.

### Wie buche ich?

Sie buchen die einzelnen Angebote über den Rückmeldebogen, den Sie ca. 4 Wochen vor Ihrem Aufenthalt erhalten oder per Mail über [info@freizeitheim-kapf.de](mailto:info@freizeitheim-kapf.de). Die Bausteine werden von Mitarbeitern des Freizeitheims durchgeführt. Gerne sind wir bei Ihrer Programmplanung behilflich.

### Preise

Die Kosten für die Aktionen finden Sie auf unserer aktuellen Preisliste.



Heinz Banzhaf | Hausleiter  
Kapf 5 | 72227 Egenhausen

Träger:  
Evangelisches Jugendwerk  
in Württemberg (ejw)



- A1 Nachtwanderung
- A2 Klettern
- A3 Pfeil und Bogen
- A4 Domino-Event
- A5 GPS-Entdeckertour
- A6 Skiking
- A7 Niedrigseilparcours
- A8 Tchoukball
- A9 Tamburello
- A10 Kin Ball
- A11 Speedminton
- A12 Floorball
- A13 Badminton
- A14 Beachvolleyball
- A15 Schneeschuhwandern
- A16 Schlittenfahren

Tel.: 07453 9561-0  
Fax: 07453 9561-20  
Mobil: 0151 40023722

[info@freizeitheim-kapf.de](mailto:info@freizeitheim-kapf.de)  
[www.freizeitheim-kapf.de](http://www.freizeitheim-kapf.de)

**Weitere Häuser des ejw:**  
*Tagungszentrum Bernhäuser Forst,  
Stuttgart*  
*Bergheim Unterjoch, Allgäu*  
*Silserhof, Schweiz*  
[www.ejwue.de](http://www.ejwue.de)



## Das Sport- und Freizeithem Kapf

Am Rande des Nordschwarzwalds, bietet das Evangelische Sport- und Freizeithem Kapf den idealen Ort für gemeinsame Erlebnisse. Imitten des Naturschutzgebiets „Egenhäuser Kapf“ bieten wir einen wichtigen Spiel- und Bewegungsraum. Hier können sich alle frei bewegen und sich selbst und die anderen erleben. Verteilt auf zwei Hausteile stehen 68 Betten in 20 Zimmern zur Verfügung, je Hausteil zwei Leiterzimmer mit Dusche/WC. Alle Zimmer sind mit Waschbecken ausgestattet.



### Kapfhütte

Gruppen bis zu 16 Personen finden in der „Kapf-Hütte“ Platz zum Übernachten. Sie versorgen sich in der gut ausgestatteten Küche selbst und haben Raum für Gemeinschaft.



## Nachtwanderung

A1

Ein unvergessliches Erlebnis ist die Nachtwanderung durch das Naturschutzgebiet „Egenhäuser Kapf“. Ein großer Teil der 3 km langen Strecke führt entlang des Panoramawegs.

- Zeit:** 45 Min  
**Kosten:** ---  
**Start:** Am Freizeithem  
**Tipp:** Sie können die Nachtwanderung auch als GPS-Aktion gestalten.



A2

## Klettern an Boulderwand und Kletterturm

### Die Schwerkraft überwinden

Füreinander Verantwortung übernehmen, anderen vertrauen, eigene Grenzen erfahren. Nur ein paar Stichworte, die eine Kletteraktion auf dem Kapf umschreiben.

**Zeit:** 2–3 Std.

**Gruppengröße:** Max. 30 Personen

## Pfeil und Bogen

A3



### Mit Spannung und Entspannung treffen

Das Ziel anvisieren und treffen, die eigene Mitte finden, Konzentration und Entspannung, Körperspannung halten – aber auch manchmal über das Ziel hinausschießen.

**Zeit:** 2 Std.

**Gruppengröße:** Max. 16 Personen

# Domino-Event

A4



## In kleinen Schritten zum Erfolg

Mit 14.000 Domino-Steinen eine eigene Welt erschaffen. Mit ruhiger Hand werden die Steine platziert. Je länger gebaut wird, um so mehr steigt die Spannung für den großen Moment: das Auslösen der finalen Kettenreaktion.

<b>Zeit:</b>	2-3 Std.
<b>Ort:</b>	Sporthalle im Freizeitheim
<b>Gruppengröße:</b>	Max. 60 Personen



A5

# GPS-Entdeckertour

## Aufgaben lösen – Ziele finden

Ausgerüstet mit GPS-Geräten macht sich Ihre Gruppe oder Schulklasse auf den Weg, um Aufgaben zu lösen und die nächsten Stationen zu finden.

<b>Zeit:</b>	2–3 Std.
<b>Gruppengröße:</b>	Max. 30 Personen



## Skiking

### Fitness und Spaß für den ganzen Körper

Skiken ist enorm vielseitig und schnell erlernt. Den Grad der Anstrengung bestimmt jeder Skiker selber. Skikes sind besonders auch für vorsichtige Menschen geeignet. Routiniers können auf Skikes so aktionsgeladen unterwegs sein, wie sie es sich wünschen.

- Zeit:** ca. 2 Std.  
**Ort:** beim Freizeitheim  
**Gruppengröße:** 11 Skikepaare Schuhgröße 36-47 /  
6 Skikepaare Schuhgröße 28-38



## Niedrigseilparcours

### Gemeinsam ans Ziel kommen

Im Niedrigseilparcours unterstützen sich die Teilnehmer gegenseitig. Strategien müssen entwickelt werden, um gemeinsam ans Ziel zu kommen.

- Zeit:** ca. 2 Std.  
**Ort:** beim Freizeitheim  
**Gruppengröße:** bis 15 Personen

# Tchoukball

A8



Tchoukball ist eine beliebte Sportart. Das Spiel wird von zwei Mannschaften gegeneinander gespielt. Es hat auf beiden Seiten je einen schrägen Tchoukball-Rahmen (Frame). Ziel des Spieles ist, dass die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, auf einen der beiden Rahmen wirft, der Ball prellt zurück in das Spielfeld und kann nicht mehr von der gegnerischen Mannschaft gefangen werden.

**Spieler:** 2 x 5–10 Spielern

**Zeit:** 2 Std.

**Ort:** Gelände des Freizeitheims oder in der Sporthalle

**Alter:** ab 5. Klasse

**Anleitung:** Team des Freizeitheims



A9

# Tamburello

Tamburello beschert schnelle Erfolgserlebnisse und ist für alle Altersklassen geeignet.

**Spieler:** 2 x 5–10 Spieler

**Zeit:** 2 Std.

**Ort:** Gelände des Freizeitheims

**Alter:** ab 3. Klasse

**Anleitung:** Team des Freizeitheims

# Kin Ball

A10



Kin Ball ist die einzige Sportart weltweit, in der 3 Mannschaften gleichzeitig spielen. Gespielt wird mit einem riesigen Softball. Jedes Team besteht aus vier Spielern.

- Spieler:** 3 x 4 Spieler
- Zeit:** 2 Std.
- Ort:** Gelände des Freizeitheims
- Alter:** ab 4. Klasse
- Anleitung:** Team des Freizeitheims



A11

# Speedminton

Speedminton verbindet Elemente der etablierten Sportarten Badminton, Squash und Tennis zu einer neuen Sportart, die mittlerweile weltweit gespielt wird.

- Spieler:** 2 oder 4 je Spielfeld
- Zeit:** 2 Std.
- Ort:** Gelände des Freizeitheims
- Alter:** ab 4. Klasse
- Anleitung:** Team des Freizeitheims



# Floorball

A12

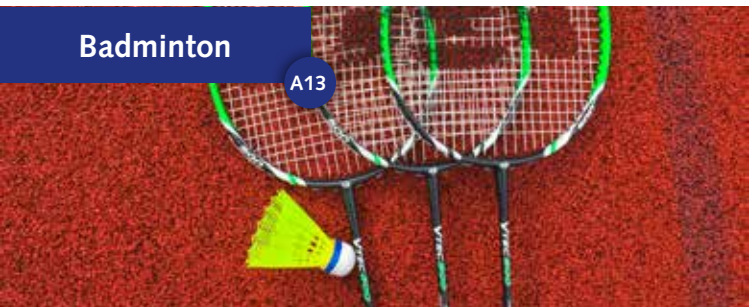


Floorball ist eine Teamsportart. Wie beim Hallenhockey oder Eishockey geht es darum, mithilfe von Hockeystöcken Tore zu schießen.

- Spieler:** ab 3 Spielern je Team  
**Zeit:** 2 Std.  
**Ort:** Gelände des Freizeitheims  
**Alter:** ab 3. Klasse  
**Anleitung:** Team des Freizeitheims

# Badminton

A13



Beim Badmintonspiel geht es darum, den Ball mit dem Badmintonschläger so übers Netz zu spielen, dass der Gegner es nicht schafft, ihn erfolgreich zurückzuschlagen. Gespielt wird entweder Einzel oder Doppel.

- Spieler:** 2-4 Spieler  
**Zeit:** 2 Std.  
**Ort:** Gelände des Freizeitheims  
**Alter:** ab 4. Klasse  
**Anleitung:** Team des Freizeitheims



Sommer, Sonne, Strand: Beim Beachvolleyball oder -soccer kommt Urlaubsfeeling auf. Auch, wenn der „Strand“ nur auf dem Freizeitgelände des Kapf liegt. Auf weichem Grund macht es jede Menge Spaß, dem Ball hinterherzuhechten. Ein Spiel, das für gute Laune und jede Menge Action sorgt.

- Zeit:** ---  
**Ort:** Freizeitgelände am Freizeitheim  
**Tipp:** Volleyball kann auch in der Sporthalle gespielt werden.



## Mobile Netzanlage

Gerne können Sie auch unsere mobile Netzanlage ausleihen.

## Bälle

Bälle für Fußball, Basketball und Volleyball (auf Anfrage) finden Sie im Geräteraum der Sporthalle.  
Tischtennisschläger können ausgeliehen werden.



## Schneeschuhwandern

### Natur auf eine besondere Weise erleben

Den Kapf auf eine ganz besondere Art zu erwandern bietet eine Schneeschuhtour. Schneeschuhlaufen ist leicht zu erlernen und bietet auch für Ungeübte ein einmaliges Erlebnis.

- Zeit:** ca. 2,5 Std.  
**Ort:** Start und Ende am Freizeitheim  
**Gruppengröße:** Max. 15 Personen

## Schlittenfahren

A16



### Rasante Abfahrt direkt am Freizeitheim

Bei entsprechender Schneehöhe können die Hänge des Freizeitgeländes zum Schlittenfahren genutzt werden. Winterspaß auf 150 Metern. Erkundigen Sie sich kurz vor Ihrer Freizeit auf dem Kapf. Die Schlitten bringen Sie selbst mit.

Wir stellen Ihnen „Schneerutscher“ zur Verfügung.



## Tage der Orientierung

### Klassengemeinschaft stärken – soziale Kompetenz fördern

Der Tag der Orientierung für Klasse 3 und 4 findet im Rahmen eines Schullandheimaufenthaltes im Freizeitheim Kapf statt.

Studierende mit Erfahrung in der kirchlichen Jugendarbeit und spezieller TdO-Schulung leiten den Tag als Teamer.

Die Klasse erarbeitet sich wichtige Kompetenzen, um die Klassengemeinschaft zu stärken. Soziale Kompetenzen werden durch spiel-, erlebnis-, gruppen- und theaterpädagogische Methoden gefördert.

Der Tag der Orientierung bietet die Chance zu erfahren, was den Einzelnen und die Klassengemeinschaft trägt: Welche Werte sind uns wichtig?

Die TdO's sind ein Bildungsangebot der kirchlichen

Kinder- und Jugendarbeit für Schüler/innen der Klassen 3 und 4, egal welcher Konfession oder Religion sie angehören. Die TdO's sind Teil des Schulseelsorge-Angebots der Evangelischen Landeskirche in Württemberg.

Für Schulklassen 5+ gibt es gesonderte Programmangebote.

#### Kontakt und Buchung:

Dorin Dömland, Pfarrerin  
Arbeitsbereich  
„Tage der Orientierung“

Email:  
dorin.doemland@ejwue.de

Tel.: 07034 20158

Mehr Infos über die TdO unter:  
[www.schuelerarbeit.de/arbeitsfelder/tage-der-orientierung/](http://www.schuelerarbeit.de/arbeitsfelder/tage-der-orientierung/)

## FSJ IM KAPF!

### Freiwilliges soziales Jahr im Freizeitheim Kapf

Wir suchen motivierte junge Leute für einen Job mit abwechslungsreichen Aufgaben. Mehr unter:

[www.freizeitheim-kapf.de/ueber-uns/stellenangebote/](http://www.freizeitheim-kapf.de/ueber-uns/stellenangebote/)