

Hier finden Sie Nützliches und Hilfreiches für die Vorbereitung Ihrer Klassenfahrt/Freizeit.

Inhalt:

Packlisten 2

Grundrisse und Zimmerpläne 3

Küchendienstplan 7

Vorabinformationen für die Teilnehmer/innen 9

Öffnungszeiten, Telefonnummern, Preise 10

Programmvorschlage 11

Programmplan 12

Putzplan 13

Lebensmittelmengen 14

Klassenliste 15

Regeln, die Ihnen das Leben erleichtern 16

Elternbrief 17

Teilnehmerbogen zur Klassenfahrt/Gruppenfahrt/Freizeit 18

Sie können diesen Text als Word-Dokument von der Homepage www.AntoniQ.de herunterladen und die Seiten und Texte Ihren Bedürfnissen anpassen.

Diese Seiten sind als hilfreiche Vorschläge gemeint. Verwenden Sie, was Sie brauchen können, und verwerfen Sie, was Ihnen nicht sinnvoll erscheint. Für Verbesserungsvorschläge oder Korrekturen bin ich dankbar.

*Zusammengestellt: Knut Ewers, AntoniQ, Holzstr. 13, 99974 Mühlhausen,
Tel. 03601 889700*

Alle Angaben und Informationen ohne Gewähr.

Packlisten

In dieser Liste finden Sie nicht alles, worauf man sowieso kommt, sondern gerade die Sachen, die man immer wieder gerne vergisst und doch oft braucht, weshalb ich immer danach gefragt werde.

Sachen, die Lehrer/innen oder Betreuer/innen mitbringen sollten:

- Klassen-/Teilnehmerliste (mit Telefonkette)
- Handys (mit gegenseitig bekannter Rufnummer)
- Wecker
- Feuerzeug
- Rolle Tesafilm
- Pflaster
- Erste-Hilfe-Tasche
- Satz Kugelschreiber
- Satz Filzstifte
- Textilschreiber
- Schere
- Nadel und Faden zum Annähen von Knöpfen
- Kerzen, Teelichte
- Plastiktüten (z.B. eine Rolle Müllbeutel) für schmutzige Wäsche, Stiefel und ähnliches
- Korkenzieher
- Ersatzbatterien für Fotoapparat
- Ersatzfilm(e) für Fotoapparat
- Ersatzvideokassette für Videokamera
- Speichermedium für Digitalkamera
- Tischtennisbälle
- Gesellschaftsspiele
- Spielkarten

Nur für Selbstversorgergruppen:

- Geschirrhandtücher,
- Alufolie,
- Frischhaltefolie,
- Rezepte
- Speiseplan

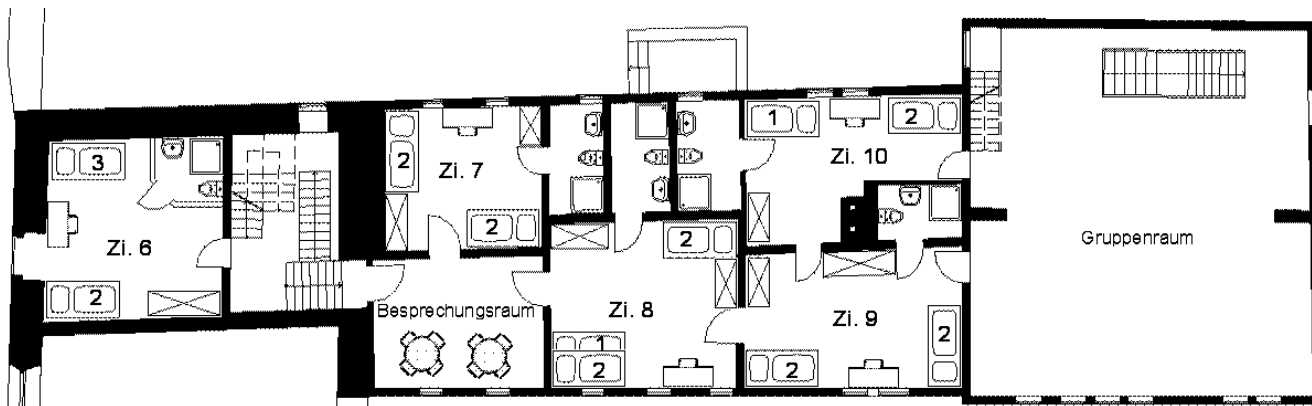
Sachen, die die Teilnehmer mitbringen sollten:

- Badezeug
- Handtücher
- Regen- und winddichte Jacke
- Hausschuhe
- Schuhe, die auch mal Schmutz und schlechtes Wetter aushalten
- Plastiktüten für Schmutzwäsche und Schuhe
- Besondere Medikamente
- Ausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfausweis
- Schreibzeug
- Briefmarken für Postkarten/Briefe
- Ersatzakku für Photoapparat
- Trinkflasche
- Behälter für Ausflugs-Verpflegung (Brotdose)
- Taschenlampe
- Tischtennisschläger
- Tischtennisbälle
- Kuscheltier
- Musik auf Handy oder MP3-Player, falls eine Disco gemacht werden soll
- Bettnässer: Wasserdichte Unterlage

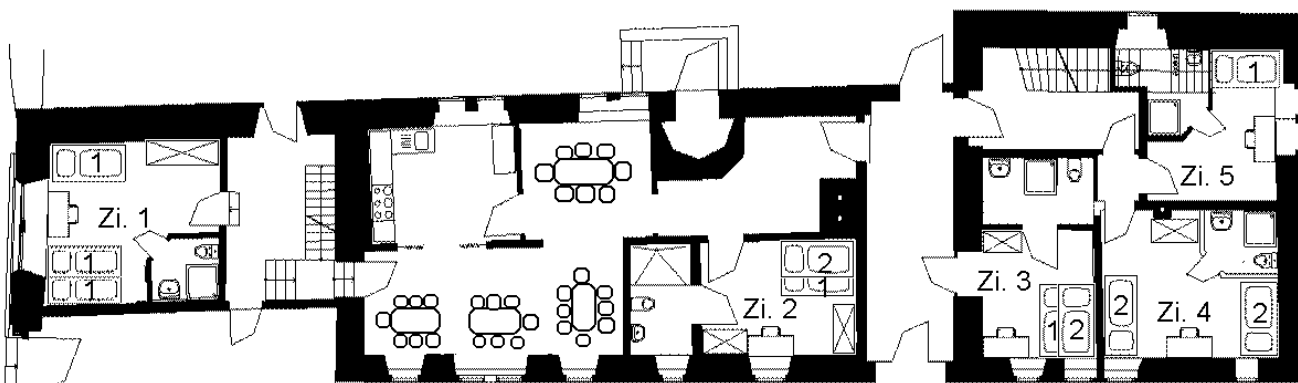
Grundrisse und Zimmerpläne

Hier ist ein Grundriss des Haus Knorr

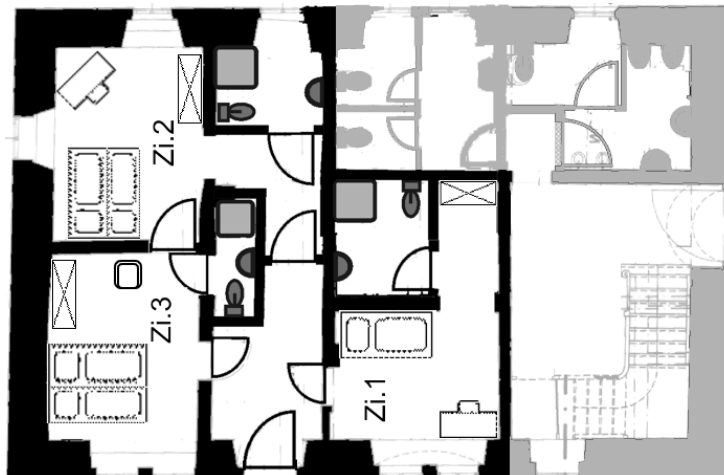
Obergeschoss:



Erdgeschoss:

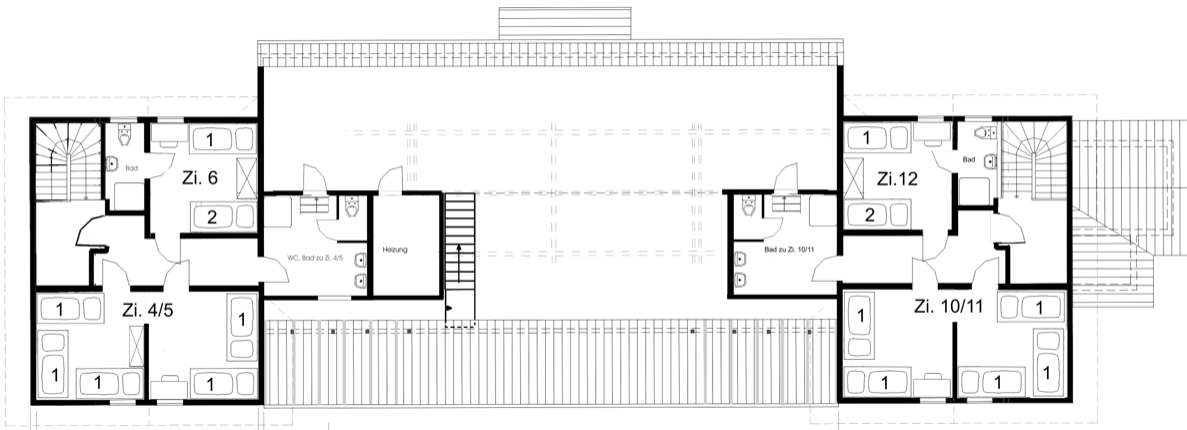


Grundriss des Zimmerbereichs der Priorei:

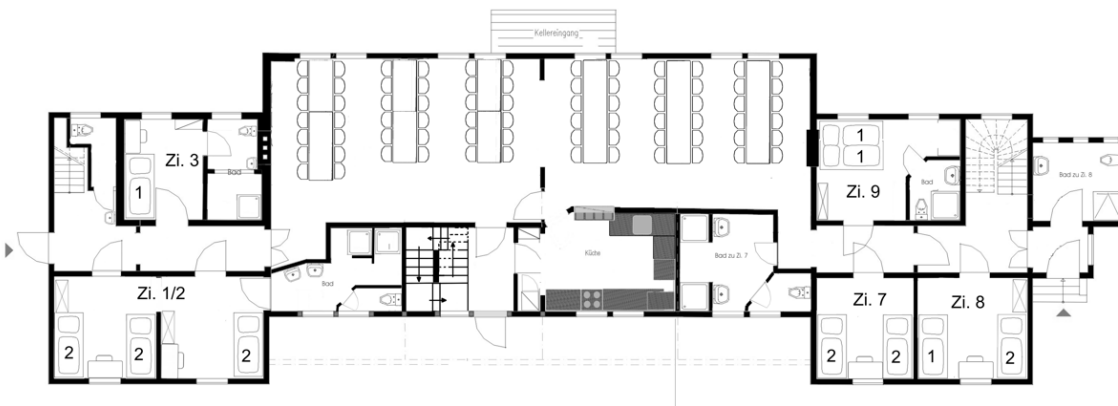


Und hier der Grundriss des Haus Moritz

Obergeschoss



Erdgeschoss



In der Pilgerherberge

gibt es ein Einzelzimmer und einen Gemeinschaftsschlafrum. Dieser besteht aus einem Doppelbett mit darüber angebrachtem Einzelbett sowie einer „Liegewiese“ für bis zu 6 Personen.

Die auf den nächsten beiden Seiten folgenden Belegungspläne können Sie auch auseinanderschnippeln und an die Zimmertüren kleben (Bitte mit Tesafilm, nicht mit Reißzwecken!)

Haus Knorr Erdgeschoss:

1: (2 Plätze - Betreuer):

2: (3 Plätze, davon 2 im Doppelbett, rollstuhlgerechtes Bad):

3: (3 Plätze, davon 2 im Doppelbett, rollstuhlgerechtes Bad):

4: (4 Plätze, bedingt rollstuhlgerecht):

5: (1 Platz, Betreuer, Bettlänge nur 1,90m):

Haus Knorr Obergeschoss:

6: (5 Plätze, davon ein mal 3 übereinander):

7: (4 Plätze):

8: (5 Plätze, davon 2 im Doppelbett):

9: (4 Plätze):

10: (3 Plätze):

Am südlichen Treppenaufgang: Zi. 1, 6, 7, 8

Am nördlichen Aufgang: Zi. 3, 4, 5, 9, 10

Zimmer 2 liegt dazwischen

Die Fenster von Zimmer 1 liegen zur öffentlichen Straße hin.

Haus Moritz links:

Haus Moritz rechts:

1&2: (EG) (6 Pl., 3x2 übereinand., Bad):

7: (EG) (4 Plätze, je 2 übereinander,
eig. Bad nebenan):

3: (EG) (eig. Bad, rollstuhlgeeignet,
Allergikerzimmer):

8: (EG) (3 Plätze, 2 übereinander,
eig. Bad nebenan):

4&5: (OG) (5 Plätze, eig. Bad nebenan):

9: (EG) (2 Plätze im Doppelbett, Bad):

6: (OG) (3 Plä., davon 2 überein., Bad):

10&11: (OG) (5 Pl., eig. Bad nebenan):

12: (OG) (3 Pl., dav. 2 übereinan., Bad):

Priorei

Priorei Zi. 1 (1Pl., mit Bad)

Priorei Zi. 2 (Doppel-Hochbett!, Bad)

Priorei Zi. 3 (Doppelbett, mit Bad)

Pilgerherberge

Herberge, Liegewiese:

Doppelbett:

Einzelbett über Doppelbett:

Herberge und Zimmer teilen sich ein Bad

Einzelzimmer

Küchendienstplan

| | Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|-----------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Tag 1 (Montag) | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 2 (Dienstag) | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 3 (Mittwoch) | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 4 (Donnerstag) | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 5 (Freitag) | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 6 | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 7 | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 8 | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 9 | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |
| Tag 10 | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ | 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ |

Bei älteren Jugendlichen ist es hilfreich, wenn aus jeder Gruppe eine(r) in der folgenden Gruppe mitarbeitet, um dort anzuleiten. Es muss aber in jedem Fall ein Erwachsener dabei sein!

Vorabinformationen für die Teilnehmer/innen

Die nachfolgenden Informationen, die in Teilen Hausregeln sind, bespreche ich selbst nach der Ankunft mit der Gruppe. Es kann aber – je nach Aufnahmefähigkeit ihrer Kinder - nichts schaden, wenn Sie sie auch schon einmal vorgestellt haben.

Abschließen: Das AntoniQ-Gelände ist zur Stadt hin abgeschlossen. Es gibt nach Bedarf elektronische Schlüssel gegen Geldpfand. Innerhalb des AntoniQ ist Abschließen nicht nötig, aber möglich, denn die Betreuer erhalten auch Hausschlüssel. Zimmerschlüssel gibt's für die Betreuerzimmer.

Betten: Die Betten sind für große Leute geeignet. In Haus Moritz gibt es in einem Zimmer ein frz. Doppelbett (1,40m), im Haus Knorr mehrere. Bettwäsche gibt's von uns. Eigene Bettwäsche und Schlafsäcke akzeptieren wir aus hygienischen Gründen nicht.

Duschen: Wenn Ihr mal alle gleichzeitig duschen wollt, reicht gelegentlich das warme Wasser im Haus Moritz nicht. Versucht, Eure Duschzeiten je nach persönlichen Gewohnheiten ein wenig zu verteilen.

Internet: In beiden Häusern gibt es ein W-Lan, das Euch über Hotspots ins Internet bringt. Username und Passwort gibt's gratis von mir. Ein Jugendschutz ist eingerichtet.

Küchendienst: Auch wenn Ihr von uns gepflegt werdet, müsst Ihr bei den Verpflegungsvarianten „Klassenfahrt“ und „Freizeit“ mithelfen: Vor den Mahlzeiten den Tisch decken, nachher das Geschirr in die Küche bringen, abtrocknen und danach in die Schränke räumen, Tische abwischen. Von uns ist immer einer dabei und bedient die Spülmaschine. Ein Lehrer/Betreuer sollte wenigstens ein Auge darauf haben.

Der Küchendienst ist erst zu Ende, wenn alles Geschirr verstaut ist... Wenn die Mithilfe gut klappt, dauert sie vor den Mahlzeiten ca. 10 min. und danach ca. 30.

Lagerfeuer: Im Garten gibt es kleine Feuerstelle. Bitte sagt Bescheid, wenn ihr dort Feuer machen wollt. Ein Erwachsener muss dabei sein, ein Wasserschlauch muss bereit liegen!

Müll: Wird bei Abreise oder bei Bedarf zwischendurch sortiert angenommen. Wir machen das gemeinsam im Müllraum. Glas und größere Mengen Papier/Pappe sammelt bitte an einem gemeinsamen Ort separat. Unsortiert abgegebene Müllsäcke kosten extra.

Post: kommt immer gegen 14:00 Uhr. Post, die Ihr verschicken wollt, sammelt Ihr am besten und nehmt sie bei Stadtbummeln oder Ausflügen mit. Der nächste Briefkasten ist nur ein paar Schritte entfernt. Bei uns gibt es ziemlich schöne Postkarten geschenkt.

Privat: Ich, der Betreiber und Besitzer von AntoniQ, heiße Knut Ewers und wohne im Fachwerkhaus vorne an der Holzstraße. Wenn Ihr mich braucht, könnt Ihr zu mir kommen, wenn's nicht mitten in der Nacht ist. Für Notfälle gibt es eine Sirene an der Treppe zu meiner Wohnung.

Ich habe AntoniQ für alles Geld, das ich hatte, gekauft und viel Arbeit und geliehenes Geld hineingesteckt, um es auszubauen. Da ich vom Geld, das ich mit dem Haus verdiene, leben und das geliehene Geld zurückzahlen muss, behandelt bitte alles so, dass ich nicht alles für Reparaturen ausgeben muss. Wenn Ihr was kaputt gemacht habt, sagt es bitte, wir werden es dann gemeinsam auf möglichst preiswerte Art wieder reparieren.

Rauchen: Das Rauchen ist in den Häusern nicht erlaubt. Alles kann leicht brennen, und den Gestank nachher wollen wir auch nicht. Es gibt einen Raucherposten am Ausgang der Kirche zum Hof, und bei Bedarf geben wir Euch noch weitere Gläser für wo auch immer (draußen!).

Reinigung: Für das Sauberhalten der Zimmer, Flure und Gruppenräume seid Ihr selbst verantwortlich. Vor der Abreise muss alles besenrein sein, so dass wir nur noch nass wischen müssen. Das heißt Ihr müsst fegen und Schränke ausfegen und besonderen Schmutz wegwischen. Benutzte Bettlaken zieht Ihr bitte ab und bringt sie ungefaltet zur Waschküche.

Auch die Küche muss bei Selbstversorgern blitzsauber und aufgeräumt hinterlassen werden. Angebrochene Vorräte müssen entsorgt werden – auch wenn es mitunter gut gemeint ist: die nächste Gruppe will keine Reste! Geschlossene Packungen nehmt Ihr am besten wieder mit, die könnt Ihr aber auch mir geben, damit ich sie anderen Gruppen schenken kann.

Ruhezeiten: Von uns aus gibt es keine vorgeschriebenen Ruhezeiten. Dazu sind unsere Gruppen zu verschieden. Einigt Euch selbst, so dass alle ausreichend Schlaf bekommen. Im Freien ist Rücksicht auf Nachbarn und die Gruppe im anderen Haus geboten.

Spielgeräte: Airhockey, Kicker und Billardtisch sind schon sehr alt. Bitte behandelt sie liebevoll! Wenn etwas kaputt geht, benutzt sie bitte nicht weiter und repariert nicht selbst, sondern sagt Bescheid, dann lassen sich größere Schäden meist verhindern.

Telefon: In den Gruppenräumen steht je ein Telefon. Damit kann man gratis ins deutsche Festnetz, in alle benachbarten Ländern, nach Italien, Spanien, Portugal, in die USA und nach China telefonieren. Wenn Ihr Euch anrufen lassen wollt: Die Rufnummer ist 03601 88970-2 für Haus Knorr und -5 für Haus Moritz.

W-LAN: In den meisten Räumen und im Gelände ist ein offenes W-LAN „Hotspots_AntoniQ“ verfügbar. Um über dieses ins Internet zu gehen, bekommt Ihr von uns kostenlos einen Benutzernamen und ein Passwort für die Gruppe.

Öffnungszeiten, Telefonnummern

Gesundheit

| | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| Sehr nette Ärztin (Dr. Seyfarth) | Mo-Fr: 8.00-12.00 + Di 16.00-19.00 + Fr 15.00-17.00 | 03601 816994 |
| Zahnärztin in der Nähe (Dr. Tennstedt) | Mo-Fr 8.00-12.00, Fr 14.00-16.00 + Mo, Di, Do: 14.30-18.00 | 03601 445308 |
| Kreiskrankenhaus des Unstrut-Hainich-Kreises | | 03601 410 |

Einrichtungen und Museen

| | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| Touristikinformation Mühlhausen | Mo-Fr, 9.00-16.00 Uhr | 04733 9293 0 |
| Stadtjugendhaus | | 03601 812390 |
| Stadtbibliothek in der Jakobikirche | Mo, Di, Do, Fr ca. 10.00 bis 18.00 | 03601 812671 |
| 3K Jugendtheaterprojekt | | 03601 440937 |
| XXL Skateranlage und Jugendzentrum | Mi-So | 03601 444455 |
| Historische Gerberei Jürgen Stölcker | n. Vereinbarung werktags | 03601 812454 |
| Mühlhäuser Museen | Di-So, 10.00-16.30 Uhr, | 03601 816066 |
| Feuerwehrmuseum | | 03601 813272 |
| Fernmeldemuseum | | 03601 494494 |
| Landmaschinenmuseum Oberdorla | täglich 14.00, Dauer 2 Std. | 0471 43000 |
| Opfermoor Vogtei | täglich 10.00-18.00 Uhr | 03601 756040 |
| Spaßbad & Sauna Thuringentherme | Mo-So, 10.00-22.00 Uhr | 03601 40123 |
| Bowling | Mi-So, 16.00-24.00 Uhr | 03601 401256 |

Ausflüge und Unternehmungen der Umgebung. Ohne Harz und Thüringer Wald!

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Nationalpark Hainich | Infohaus: 09.00-18.00 Uhr | 036028 36893 |
| Ökoland-Betrieb Stadtgut Sambach | nach Vereinbarung | 03601 448790 |
| Gasthof Alter Bahnhof Heyerode | tägl. 11.00-20.00 Uhr, | 036024 89478 |
| Kanuverleih Werra, Stefan Roth | Tagestouren nach Vereinbarung | 036923 50375, 0178 4897696 |
| Reiterhof | n. Vereinbarung | 03601 402700 |
| Draisinenstrecke „Kanonenbahn“ | n. Vereinbarung, nur Wochenende | 036027 71030 |
| Grenzmuseum Schifflersgrund | tgl. 10:00 bis 17:00 Uhr | 036087 98409 |
| Fahrradverleih Herold | | 03601 880055 |
| Erlebnisbergwerk Sondershausen | Einfahrt tgl. 10.00, 14.00, 16.00 | 03632 655201 |
| Wartburg | 8.30 - 20.00, letzte Führg. 17.00 | 03691 2500 |
| Sommerrodelbahn am großen Inselsberg | je nach Wetterlage | 036840 / 32370 |
| Kletterwald Leuchtberg | Fr. bis So. nachm. u. n. Vereinb. | 09244 982-500 |

Transport

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| Fa. Siegfried Ludwig Busbetrieb: | 036021 92450 |
| Fa. Weingart Busbetrieb: | 046029 8030 |
| Regionalbus-Gesellschaft: | 03601 801697, Auskunftskiosk: 801700 |
| Taxizentrale: | 0800 4242722 |

Versorgung

| | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| Fleischerei Voigt, gegenüber | Mi. Nachmittag geschloss. 03601 448687 |
| Bäckerei Mehler, Nachbarschaft | Mi. Nachmittag u. Mo! geschloss. 03601 874144 |
| Bäckerei Henning, Blobach | auch So. bis 10.00 geöffnet, 03601 425302 |
| C+C Schaper Großhandel | Mo-Fr 7.30-19.00 |

Alle Angaben ohne Gewähr.

Öffnungszeiten und Preise sind nicht immer vollständig angegeben

Programmvorschläge

Hier finden Sie einige typische Programmpunkte, um sich schon im Vorhinein ein paar Gedanken zur Gestaltung Ihres Aufenthaltes machen zu können – sicher nur ein kleiner Ausschnitt aus den Möglichkeiten. Genannt sind richtige „Programmpunkte“, die über den Rahmen dessen hinausgehen, was immer so zwischendurch geschieht. Weil auch das eine ganze Menge ist, empfehlen wir ihnen, *mindestens* einen halben Tage und zwei Abende pro Woche unbeplant zu lassen. Vertrauen Sie auf die Kreativität der Kinder und Jugendlichen! Der erste halbe Tag geht schon mal für das Erforschen von AntoniQ hin.

Über diese – von uns oder Dritten mehr oder weniger weit vorbereiteten und organisierten – Programmpunkte hinaus tut es gewiss Ihnen ebenso wie Ihren Teilnehmern gut, wenn Sie Eigenes einbringen. Wir werden Sie dabei nach Kräften unterstützen.

Ein wenig thematisch gegliedert:

- ✓ Angebote von AntoniQ, jederzeit möglich
 - Voranmeldung erforderlich
- Bus nötig? angemeldet für angemeldet am Gesprächspartner

Natur und Umwelt:

- ✓ „Wasser für die Stadt“: Von der Quelle bis zum Gerberviertel
- ✓ Besuch des Baumwipfelpfades im Hainich
- ✓ Tunneltour BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Vogelschutzwarte Niederdorla BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Hainichwanderung mit der Försterin BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____

Geschichte und Politik:

- ✓ Stadtführung Mühlhausen
- ✓ Stadtmauerrundgang
- ✓ Stationen des Bauernkrieges – von Mühlhausen bis Bad Frankenhausen – und Bezüge zur Gegenwart BUS
- Mittelalter-Stellbild ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Besuch der Wartburg BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Grenzmuseum Schifflersgrund BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____

Landwirtschaft und Ernährung:

- ✓ Selbstmachmahlzeit mit selbst hergestellten Lebensmitteln
- Hofbesichtigung Gut Sambach ___.__.20___ ___ __ 20___ _____

Technik und Handwerk:

- ✓ Feuerwehrmuseum
- Gerberei Stölker ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Fernmeldemuseum ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Harzquerbahn BUS
- Seilerei Schlotheim BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Erlebnisbergwerk Sondershausen BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____

Spiel, Spaß, Sport

- ✓ Schwimmen im Spaß- und Wellnessbad „Thüringen-Therme“ oder in der Talsperre Oppershausen
- ✓ Hausspiel „Chaos-Spiel“
- ✓ Stadtsoldatenprüfung
- ✓ Besuch der Skateranlage im XXL-Jugendzentrum
- ✓ Sommerrodelbahn am Inselsberg BUS
- Draisinenfahrt Kanonenbahn BUS ___.__.20___ ___ __ 20___ _____
- Reiten im nahe gelegenen Reiterhof ___.__.20___ ___ __ 20___ _____

Putzplan

Dieser Zettel ist als Hilfe gedacht, damit wir uns nicht zu guter Letzt noch streiten müssen...

Es wird wohl auch noch andere selbstverständliche Dinge geben, die wir hier vergessen haben. Das heißt nicht, dass sie nicht gemacht werden sollen...

Zimmer:

- Alle Schränke völlig leerräumen,
- Bettlaken abziehen und in die Waschküche bringen,
- Bettdecken und Kopfkissen zusammenlegen und auf den jeweiligen Betten ablegen,
- Allen Müll weg, auch in den Schränken, unter den Matzratzen usw.,
- Schränke ausfegen,
- Fegen (Alle Ecken, auch unter den Möbeln),
- Besondere Verschmutzungen auf Tischen, Fußboden, Fensterbrettern und in den Schränken wegwischen,

Aber nicht: feucht durchwischen!!

Gruppenraum:

- Polstermöbel entkrümeln,
- Möbel geordnet hinstellen.
- Fegen (in allen Ecken, auch unter den Möbeln),
- Klebrige Flecken auf Fußboden entfernen,

Aber nicht: feucht durchwischen!!

Essraum:

- Fensterbänke leer räumen,
- Tische und Stühle aufräumen,
- Fegen

WC und Bäder:

- Bes. Verschmutzungen der WC's, Waschbecken, Duschen, Böden und Wände reinigen,
- Mülleimer leeren und evtl ausspülen,

Aber nicht: feucht durchwischen!!

Treppen und Flure:

- Allen Müll wegräumen,
- Vollständig fegen, auch in allen Ecken,
- Klebrige Flecken und besondere Verschmutzungen entfernen.

Aber nicht: feucht durchwischen!!

Außenbereich:

- Wenn benutzt, Grillrost blank putzen,
- Müll einsammeln,
- Geräte und Gartenmöbel aufräumen,
- Fahrräder in die Ständer im Radraum stellen,
- Tische und Bänke abwischen,

Küche (nur soweit benutzt):

- Alle Töpfe, Schüsseln, Auflaufformen, Häfen, Platten, Kannen, Thermoskannen, Besteckteile usw. innen und außen reinigen,
- alle Töpfe, einzeln mit ihrem eigenen Deckel in den Schrank,
- Thermoskannen mit ihren Deckeln an ihrem Platz,
- Kühlschränke völlig entleeren und reinigen, alle Lebensmittelfächer völlig leerräumen und auswischen,
- alle Essensreste in die Bioeimer,
- alle leeren Packungen in den gelben Sack, Schneidemaschine und andere Geräte blankputzen (Auseinandernehmen!) und aufräumen,
- Herd blankputzen, auch die Topfrost- und die Bereiche um die Flammen herum,
- Backofen und alle Bleche und Roste reinigen, Kaffeemaschine völlig entleeren und wischen, Spülmaschine: Siebe reinigen, groben Schmutz entfernen,
- Mülleimer, Gelber Sack, Altpapierbehälter leeren und reinigen,
- Alle Ober- und Frontflächen und Waschbecken blankputzen,
- Fußboden fegen und wischen, auch unter den Schränken und in allen Ecken,

Kirche (wenn benutzt):

- Von Euch angebrachte Dekorationen entfernen,
- Aufräumen,
- Klebrige Flecken auf Fußboden entfernen,

Aber nicht: fegen!!

Werkstatt (wenn benutzt):

- Werkzeuge an einen Sammelplatz legen (nicht einräumen!),
- von Euch Hergestelltes wegräumen,
- Holzreste in die Tonne,
- Müll entsorgen,
- Fegen.

Alle Putzutensilien zum Schluss sauber in der Waschküche abstellen...

Die Aufgaben für die jeweiligen Räume können Sie auch ausschneiden und den Verantwortlichen zur Selbstkontrolle in die Hand geben.

Lebensmittelmengen

In dieser Tabelle können Selbstkocher sich die für Gruppen notwendige Zutatenmengen herausuchen. Es handelt sich um Richtwerte, die Sie, je besser Sie die Gruppe kennen, anpassen sollten. Generell gilt aber: In Gruppen wird immer weniger gegessen, als Sie es im Familienkreis gewöhnt sind.

Das hängt übrigens auch davon ab, wie Sie das Essen organisieren: Wenn Sie gleich festlegen, dass alle erst dann aufstehen dürfen, wenn alle aufgegessen haben, ist es mehr, als wenn die ersten schon nach ein paar Happen aufspringen und die nächsten dann Angst kriegen, etwas zu verpassen, und hinterher rennen.

Haben Sie diese Info als Datei und Excel auf dem Rechner, können Sie die Zahl in der oberen Spalte auch auf Ihre Gruppe anpassen.

| Zutat | Einheit | /Kind | 25 | /Jugendl. | 25 | /Erwachs. | 25 |
|------------------------------|---------|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <u>Brotmahlzeiten</u> | | | | | | | |
| Brötchen zum Frühstück | Stk. | 1,300 | 32,5 | 1,600 | 40 | 1,800 | 45 |
| Brot (wenn keine Brötchen) | kg | 0,060 | 1,5 | 0,080 | 2 | 0,100 | 2,5 |
| Joghurt | Stk. | 0,200 | 5 | 0,250 | 6,25 | 0,400 | 10 |
| Milch | l | 0,170 | 4,25 | 0,140 | 3,5 | 0,140 | 3,5 |
| Butter | kg | 0,010 | 0,25 | 0,015 | 0,375 | 0,020 | 0,5 |
| Margarine | kg | 0,010 | 0,25 | 0,015 | 0,375 | 0,020 | 0,5 |
| Wurstaufschnitt | kg | 0,020 | 0,5 | 0,025 | 0,625 | 0,040 | 1 |
| Käseaufschnitt | kg | 0,020 | 0,5 | 0,025 | 0,625 | 0,040 | 1 |
| Nusscreme | kg | 0,030 | 0,75 | 0,030 | 0,75 | 0,015 | 0,375 |
| Marmelade | kg | 0,015 | 0,375 | 0,010 | 0,25 | 0,020 | 0,5 |
| Honig | l | 0,010 | 0,25 | 0,010 | 0,25 | 0,020 | 0,5 |
| Obst für zwischendurch | Stk. | 0,400 | 10 | 0,250 | 6,25 | 0,800 | 20 |
| <u>Hauptgerichte</u> | | | | | | | |
| Kartoffeln | kg | 0,140 | 3,5 | 0,160 | 4 | 0,160 | 4 |
| Knödel Gastro Fertigmischung | kg | 0,040 | 1 | 0,055 | 1,375 | 0,070 | 1,75 |
| Kartoffelpüree Pulver | kg | 0,030 | 0,75 | 0,035 | 0,875 | 0,040 | 1 |
| Nudeln | kg | 0,080 | 2 | 0,090 | 2,25 | 0,100 | 2,5 |
| Reis | kg | 0,060 | 1,5 | 0,070 | 1,75 | 0,080 | 2 |
| Pommes Frites | kg | 0,150 | 3,75 | 0,200 | 5 | 0,120 | 3 |
| Gulasch/Geschnetzeltes | kg | 0,080 | 2 | 0,100 | 2,5 | 0,120 | 3 |
| Hackfleisch für Hacksoßen | kg | 0,070 | 1,75 | 0,080 | 2 | 0,090 | 2,25 |
| Hackfleisch für Hackbraten | kg | 0,080 | 2 | 0,100 | 2,5 | 0,120 | 3 |
| Schnitzel | kg | 0,130 | 3,25 | 0,160 | 4 | 0,180 | 4,5 |
| Gemüsebeilagen | kg | 0,050 | 1,25 | 0,050 | 1,25 | 0,080 | 2 |
| Kopfsalate | Stk. | 0,100 | 2,5 | 0,100 | 2,5 | 0,150 | 3,75 |
| Salatgurken | Stk. | 0,100 | 2,5 | 0,100 | 2,5 | 0,150 | 3,75 |
| Tomaten für Salat | kg | 0,060 | 1,5 | 0,070 | 1,75 | 0,120 | 3 |
| Würstchen zum Grillen | Stk. | 0,950 | 23,75 | 1,300 | 32,5 | 1,200 | 30 |
| Nackensteaks/Koteletts | Stk. | 0,950 | 23,75 | 1,000 | 25 | 1,300 | 32,5 |
| <u>Nachtische</u> | | | | | | | |
| Obst für Obstsalat | kg | 0,050 | 1,25 | 0,060 | 1,5 | 0,070 | 1,75 |
| Galetta Schokocreme | kg | 0,020 | 0,5 | 0,020 | 0,5 | 0,017 | 0,425 |
| Quark für Quarkspeisen | l | 0,060 | 1,5 | 0,070 | 1,75 | 0,080 | 2 |
| Eiscreme | l | 0,110 | 2,75 | 0,130 | 3,25 | 0,090 | 2,25 |
| Milchreis | kg | 0,040 | 1 | 0,050 | 1,25 | 0,060 | 1,5 |
| Milch für Milchreis | l | 0,090 | 2,25 | 0,110 | 2,75 | 0,130 | 3,25 |
| <u>Getränke</u> | | | | | | | |
| Saft | l | 0,200 | 5 | 0,250 | 6,25 | 0,300 | 7,5 |
| Tafelwasser | l | 0,200 | 5 | 0,250 | 6,25 | 0,350 | 8,75 |
| Kaffepulver | kg | 0,001 | 0,025 | 0,006 | 0,15 | 0,015 | 0,375 |
| Teebeutel | Stk. | 0,100 | 2,5 | 0,200 | 5 | 0,500 | 12,5 |
| Teepulver zum kalt anrühren | kg | 0,020 | 0,5 | 0,030 | 0,75 | 0,010 | 0,25 |

Regeln, die Lehrern das Leben erleichtern

(Dies sind keine Hausregeln, sondern Empfehlungen, wie Sie einige Entwicklungen in der Gruppe begrenzen können, bevor es ein böses Erwachen gibt. Verwenden Sie sie nach Ihrem Gutdünken und dem Alter und der Reife und Zuverlässigkeit der Gruppe angepasst.

- ❖ Beim Essen wird gemeinsam angefangen und gemeinsam aufgehört.
Sonst stellt sich schnell Bahnhofsatmosphäre ein, und manche Kinder/Jugendliche essen aus Eile oder zwecks Abnehmen unbemerkt gar nichts, andere fühlen sich getrieben.
- ❖ Die Nachtruhe hat einen festgelegten Anfang und auch ein festgelegtes Ende.
Legen Sie keine Ende-Zeit fest, werden einige Frühaufsteher schon zwei Stunden vor dem gedachten Tagesbeginn im Haus laut genug, um die anderen zu wecken.
- ❖ Die Nachtruhe wird am Anfang relativ früh gesetzt und kann bei Einhaltung mit der Zeit gelockert werden.
Umgekehrt ist es kaum möglich, von anfänglich lockeren oder spät gesetzten Zeiten auf strengere frühere Maßstäbe zu wechseln.
- ❖ Verbot von Cola und erst recht von Energy-Drinks.
Sonst wird jede Aktivität zum Chaos und es klappt auch nicht mit dem Einschlafen
- ❖ Jüngere Kindern dürfen nur zu einer begrenzten Zeit des Tages nach Hause anrufen, umgekehrt sollen Eltern nur im Notfall anrufen bzw. bei Nachfragen mit den Lehrern/Betreuern statt mit den Kindern telefonieren.
So sind Heimwehanfälle zu vermeiden, wie auch spontane schlechtlaunige dramatisierende Stimmungsberichte, die besorgte Rückfragen der Eltern verursachen.
- ❖ Das Verlassen von AntoniQ ist nur nach Abmeldung und innerhalb vorgegebener Zeiträume zulässig, und immer mindestens zu dritt - und diese drei müssen dann auch zusammen bleiben! Der Aktionsradius ist auf die Innenstadt, d.h. innerhalb der Stadtmauer, begrenzt. Nach Einbruch der Dunkelheit wird AntoniQ nur in Begleitung von Betreuern verlassen.
- ❖ Menschen, die nicht in AntoniQ wohnen oder arbeiten, haben keinen Zutritt! Ausnahmen bedürfen der Zustimmung durch die Betreuer und durch die Hausleitung!
Dies vermeidet Störungen der Gruppendynamik und dient der Sicherheit der Teilnehmer.
- ❖ Im Eingangsbereich ist Schuhwechsel: Im Haus werden nur Hauschuhen getragen.
Auch das ist keine Hausregel, aber es hilft Ihrer Gruppe bei der Endreinigung
- ❖ Handybenutzung nur während bestimmter festgelegter Zeiten. Oder mindestens Handyverbot während der Mahlzeiten und während aller Programmaktivitäten.
Sonst ist es nicht möglich, die Schüler bei der Stange zu halten
- ❖ Zimmer werden täglich aufgeräumt
Bei jüngeren Kindern wirkt ein Zimmerwettbewerb Wunder...
- ❖ die Küche von Selbstversorgern wird nach jeder Mahlzeit aufgeräumt,
sonst wir sie schnell zur Fliegenzuchtstation
- ❖ Wer was kaputt macht, sagt Bescheid. Sie/Er bekommt nicht den Kopf abgerissen, sondern muss dafür gerade stehen.

Elternbrief

Sehr geehrte Eltern,
hier bekommen Sie einige Informationen über unsere Klassenfahrt nach AntoniQ in Mühlhausen.

Wir fahren am ____ . ____ . ____ um ____ . ____ Uhr an der Schule ab.
Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind pünktlich dort ist, damit der Bus nicht warten muss.

Am ____ . ____ . ____ kehren wir zurück und werden voraussichtlich gegen ____ . ____ Uhr eintreffen.
Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir uns verspäten, denn ein Stau oder eine Panne kann immer passieren.
Bei größeren Verspätungen versuchen wir sie telefonisch zu erreichen.

Die Fahrt kostet ____ . €
Darin sind enthalten: Fahrtkosten, Übernachtungen, Verpflegung und Unternehmungen/Ausflüge.

Das Geld zahlen Sie bitte bis zum ____ . ____ . ____ ein auf das (Klassen-)

Konto IBAN. DE _____ BIC _____

Unsere Reise geht ins AntoniQ in Mühlhausen/Thüringen. Das ist sehr altes Anwesen, das im Jahr 1207 als Spital erbaut wurde. Die meisten heutigen Gebäude wurden nach dem Stadtbrand 1649 neu errichtet, einige auch erst im 19. Jahrhundert. Das Anwesen ist in sich geschlossen und hat den Charakter eines kleinen Dorfes, liegt aber mitten in der Altstadt von Mühlhausen, direkt innen an der Stadtmauer. Im Jahr 2004 wurde es von Knut Ewers (Dipl.-Pädagoge) gekauft und mit viel Arbeit und der Unterstützung zahlreicher Helfer zu einer Gruppenherberge umgestaltet. Unserer Gruppe steht ein eigenes Haus zur Verfügung, einige Gemeinschaftsgebäude teilen wir uns möglicherweise mit einer anderen Gruppe.

Wir werden Mühlhausen und das Umland in einigen Unternehmungen erkunden. Besonders der Nationalpark Hainich lädt zu Entdeckungstouren ein. Vielleicht werden wir auch schwimmen gehen, eine Radtour oder eine Kanufahrt auf der Werra machen. Wenn mehrere Kinder daran interessiert sind, besuchen wir möglicherweise einen Reiterhof in der Nähe oder die Meisterschafts-Skateranlage im XXL!-Jugendzentrum. Mühlhausen liegt nicht nur im Mittelpunkt Deutschlands, sondern auch im Herzen deutscher und europäischer Geschichte. Wir können die Wartburg und andere Burgen besuchen, die Schauplätze des Bauernkriegs (die dort ihren Ausgang nahmen), die Einrichtungen ehemaliger KZ's oder der deutsch-deutschen Grenze. Stadtausflüge nach Erfurt, Weimar, Eisenach oder Göttingen sowie Fahrten in den Harz oder den Thüringer Wald sind weitere mögliche Programmpunkte.

Wenn Sie genaueres über AntoniQ und darüber, was man dort unternehmen kann, erfahren wollen, können Sie einmal ins Internet schauen, dort gibt es die Seiten www.AntoniQ.de.

Wir sind in AntoniQ sehr gut aufgehoben, und die Kinder haben viel Zeit und viele Freiheiten für sich. Das AntoniQ-Gelände ist umschlossen, es gibt keinen öffentlichen Publikumsverkehr. Vor den Toren befindet sich die Mühlhäuser Altstadt mit ihren kleinen, verkehrsberuhigten Gassen. Ihrem Kind kann also kaum etwas geschehen. Bitte machen Sie Ihrem Kind die Abreise leicht, in dem sie nicht besorgt sind, sondern seine Vorfreude teilen. Über einen Brief freuen sich Kinder immer riesig!!! Anrufe dagegen lösen oft Empfindungen von Heimweh aus und lösen Ihr Kind immer für eine Weile aus dem Gruppengeschehen heraus. Daher machen Sie es ihm leichter, wenn Sie darauf verzichten - außer in Notfällen natürlich - und sie auch nicht von Ihrem Kind Anrufe erwarten oder gar fordern.

Eine Packliste für besondere Sachen finden Sie anliegend. **Bitte packen Sie keine Tasche, die Ihr Kind nicht selbst tragen kann!**

Ich möchte gerne erreichen, dass kein Kind das Gefühl haben muss, viel weniger Geld zur Verfügung zu haben als andere. Daher bitte ich Sie, Ihrem Kind nicht mehr als ____ € als Taschengeld mitzugeben und auch von Nachsendungen abzusehen.

In bestimmten Fällen kann es dazu kommen, dass Ihr Kind auf Ihre Verantwortung und Kosten heimreisen muss. Daraus begründet sich kein Anspruch auf Erstattung des oder eines Teils des Reisepreises. Z.B.

- ❖ Wenn Regeln von Lehrern, Betreuern oder Hausverwaltung nicht eingehalten werden,
- ❖ Bei Krankheiten, die eine vor Ort nicht zu leistende Betreuung erfordern oder ansteckend sind,
- ❖ Bei Verweigerung der Nahrungsaufnahme.

Auch wenn Sie Ihr Kind kurzfristig von der Fahrt abmelden oder es zur Abfahrt nicht zur Stelle ist, müssen Sie dennoch den vollen Reisepreis zahlen.

Mit freundlichen Grüßen, _____

Teilnehmerbogen zur Klassenfahrt/Gruppenfahrt/Freizeit

Wir benötigen von Ihnen einige Informationen und Erlaubnisse. Bitte schränken Sie ihrem Kind die Erlebnismöglichkeiten nicht durch Verbote ein. Die Erlaubnisse sind kein Freibrief für uns, sondern wir stehen nach wie vor in der Verantwortung, nur Aktivitäten zuzulassen, die nicht mit erhöhten Gefahren verbunden sind – so, wie wir es auch mit unseren eigenen Kindern machen würden.

Bitte füllen Sie dieses Blatt aus und geben Sie es Ihrem Kind bis zum _____._____ mit zur Schule.

Teilnehmerbogen für _____, geb. am _____._____

Anschrift (Str/HsNr) _____ (PLZ/Ort) _____

Wir sind erreichbar: privat: _____/_____ oder _____/_____,
dienstlich: _____/_____

Mein/Unser Kind kann und darf... (nicht zutreffendes ist gestrichen)

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| schwimmen | { | im Schwimmbad mit Aufsicht |
| | | in ruhigen natürlichen Gewässern mit Aufsicht |
| Kanu fahren | { | in Kleingruppen ohne Aufsicht |
| | | in der Gruppe mit Aufsicht |
| Fahrrad fahren | { | alleine ohne Aufsicht |
| | | in Kleingruppen ohne Aufsicht |
| | | in der Gruppe mit Aufsicht |
| | | <i>(wenn sie/er einen Fahrradhelm tragen soll, geben Sie diesen bitte mit)</i> |
| Skateboard/Inliner fahren | { | alleine ohne Aufsicht |
| | | In Kleingruppen ohne Aufsicht |
| | | In der Gruppe mit Aufsicht, auf Skateranlage |
| | | <i>(wenn sie/er eine Schutzausstattung tragen soll, geben Sie diese bitte mit)</i> |
| Reiten unter Aufsicht durch Mitarbeiter eines Reiterhofes | | |
| sich in Mühlhausen u. a. Städten aufhalten | { | alleine ohne Aufsicht |
| | | alleine nur in der umgebenden Altstadt |
| | | in Kleingruppen ohne Aufsicht |
| sich in Kleingruppen im Rahmen von betreuten Spielen in Wald und Flur aufhalten | | |
| Werkzeuge u. Maschinen benutzen | { | handbetätigte |
| | | wenig gefährliche (<i>Bohr-, Schleifmaschinen</i>) |
| | | gefährlichere (<i>Kreissägen, Trennschleifer; ab 16</i>) |
| unter Aufsicht im Kletterwald klettern | | |
| minderprozentigen Alkohol trinken (<i>Nur ab 16 möglich</i>) | | |
| mitteleuropäische Nahrung essen, auch | { | Schweinefleisch |
| | | Fleisch |
| | | Milchprodukte |

Medizinische Informationen: (Bitte den Impfausweis mitgeben!)

Unser Hausarzt ist _____, Telefon: _____/_____

Die Versichertenkarte geben wir mit /

Wir sind privat versichert bei der _____

Mein Kind ist Bettnässer (*Kein Problem, aber bitte geben Sie einen wasserdichten Matratzenbezug mit!*)

Mein Kind ist Schlafwandler

Mein Kind hat folgende Allergien/Unverträglichkeiten: _____

Bei meinem Kind bestehen folgende Gesundheitsrisiken: _____

Mein Kind muss regelmäßig folgende Medikamente nehmen: _____