

| GESUNDHEIT | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 | <p style="text-align: center;">Auf los geht's los- Sport und Spiele</p> <p>Entwickeln des Miteinander über Bewegungsspiele mit und ohne Wettkampfcharakter. Basketball, Volleyball, Fußball unter fachkundiger Anleitung ausgebildeter Übungsleiter.</p> <p>Übungen und Kooperationsspiele zu den Themen: Eigene Grenzen erfahren, Vertrauen zur Gruppe, Selbstbewusstsein und Gruppendynamik mit sozialpädagogischer Auswertung.</p> <p style="text-align: center;">Zeitaufwand: 60-120 Minuten Gruppengröße: max. 30 Personen</p> |
| 5.2 | <p style="text-align: center;">Vollwertig Leben</p> <p>Inhaltliche Bearbeitung des Themas gesunde Ernährung mit verschiedenen spannenden Methoden. Gemeinsames Kochen leckerer Gerichte. Bewegung durch Spiele, Wandern und praktisches Arbeiten. Entspannungstraining</p> <p style="text-align: center;">Zeitaufwand: mind. 120 Minuten Gruppengröße: max. 30 Personen</p> |
| 5.3 | <p style="text-align: center;">Lebenslust</p> <p>Drogenprävention durch Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstbewusstsein. Übungen zum Selbstbild, Wissensvermittlung rund um das Thema Drogen, Rollenspiele und kritische Diskussion aktueller Lebensweisen der Jugendlichen</p> <p style="text-align: center;">Zeitaufwand: 1,5 – 3 Tage Gruppengröße: max. 30 Personen Alter: ab 14 Jahre</p> |

Alle Themenbausteine sind frei kombinierbar und werden auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

Bitte sprechen Sie mit uns Ihre Wünsche ab!