

Gesundheit erleben

Erlebniswochenende für die ganze Familie

Ein besonders Angebot für die ganze Familie! Erfahrt Gesundheit mit der ganzen Familie auf eine ganz andere Art und Weise.

Ihr sucht Rat zu verschiedenen für die Gesundheit Ihrer Familie relevanten Themen, wollt Interessantes und Überraschendes über eine gesunde Ernährung erfahren, euch aktiv erholen, entspannen und Natur und Kultur erleben? Dann ist das euer Programm!

Das Angebot wird durch eine der wenigen speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ausgerichteten, familienorientiert arbeitenden Präventionspraxen in ganz Deutschland offeriert. Diese befindet sich unmittelbar neben der Thüringentherme, sowie direkt an der mittelalterlichen Stadtmauer.

Zusätzlich nach Absprache: Erstellung eines individuellen Ernährungsplanes, Einführungskurse: Kräuter, Naturkosmetik, Massagebehandlungen.

FREITAG:

Anreise, Einführungsveranstaltung, Haltungs-Check und Fitnessstest

SAMSTAG:

Anregungen für Sportspiele für die ganze Familie, Ernährungsberatung (Grundlagen gesunder Ernährung), Test der Sinne, Gemeinsames Kochen mit saisonalen Produkten (Zwischenmahlzeit)

Am Nachmittag: Besuch der Thüringentherme oder des Bowlingcenters. Beim Grillen am Lagerfeuer klingt der Tag aus.

SONNTAG:

Die Bedeutung des Wechsels von An- und Entspannung für die Gesundheit (eine Einführung in Entspannungstechniken), Ernährungsberatung (Erfassung individueller Gewohnheiten, Ansatzpunkte für Veränderungen), Mit Fertigprodukten fix und fertig? (Zusatzstoffe in Fertigprodukten und wie diese wirken), Gemeinsames Kochen, ein Mittagessen – lecker, vollwertig und schnell zubereitet. Abreise.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/358

Leistungen

- ✓ Übernachtungen mit Halbpension, Bettwäsche
- ✓ Programm wie beschrieben
- ✓ Mindestens 22 Teilnehmer

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Keine Mindestteilnehmerzahl

Information & Buchung:

Jugendherberge Mühlhausen,
Auf dem Tonberg 1
99974 Mühlhausen

+49 3643 850001-19
@muehlhausen@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Thüringen e.V.
Zum Wilden Graben 12
99425 Weimar

+49 3643 8500-00
@Service-TH@jugendherberge.de