Familienzeit: Wurzeln & Wege

Gefördertes Präventionsprogramm für Familien

Das Programm wird von der hkk Krankenkasse als Gesundheitspräventionsprogramm gefördert. Teilnehmen könnt ihr auch, wenn ihr nicht bei der hkk versichert seid.
Eine Woche Zeit füreinander, viel Natur und Bewegung ohne Leistungsdruck: Bei „Wurzeln & Wege" seid ihr gemeinsam draußen, entdeckt, spielt und probiert Neues aus. Zwischendurch bleibt Zeit für Pausen und ruhigere Momente. Diese Mischung kann helfen, Stress abzubauen, neue Kraft zu tanken und eure mentale Balance zu stärken.
Draußen unterwegs
Direkt von unserer Jugendherberge geht es hinaus in die Natur. Bei familiengerechten Wanderungen werden Wege, Strecken und Pausen an Alter und Gruppe angepasst. Unterwegs beobachtet ihr Farben und Formen, lauscht auf Geräusche, sucht nach Tierspuren oder versucht euch an einfachen Orientierungsaufgaben. So kommt ihr in Bewegung, schärft den Blick für eure Umgebung und schafft Abstand vom oft durchgetakteten Alltag.
Gemeinsam spielen & ausprobieren
Bei Spielen und kleinen Herausforderungen im Wald sind Bewegung, Geschick und Zusammenarbeit gefragt – ohne Wettbewerb und Leistungsdruck. Mal bewegt ihr euch „leise wie ein Fuchs" durch den Wald, mal löst ihr gemeinsam eine Aufgabe oder baut euch einen Weg. Dabei kann jede Familie in ihrem eigenen Tempo mitmachen. Gemeinsame Erfolgserlebnisse stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und zeigen, wie gut Bewegung, gemeinsames Lachen und Zusammenhalt der mentalen Gesundheit tun können.
Abends wird es ruhiger
Nach einem aktiven Tag ist Zeit zum Runterkommen. Bei gemeinsamen Abenden am Lagerfeuer könnt ihr erzählen, den Tag Revue passieren lassen und einfach zusammensitzen. Kleine Rituale lenken den Blick darauf, was schön war und gutgetan hat. So erlebt ihr während der Woche immer wieder den wohltuenden Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe.
Was nehmt ihr mit nach Hause?
Mentale Balance muss nicht kompliziert sein. Zum Abschluss sammelt ihr Ideen, die auch zu Hause funktionieren: eine Runde draußen statt Bildschirmzeit, eine bewusste Pause, mehr gemeinsame Bewegung oder ein kleines Familienritual. So nehmt ihr neben vielen Erlebnissen auch einfache Möglichkeiten mit, mehr Bewegung, Naturzeit und kleine Auszeiten in euren Alltag einzubauen.
Das Programm wird von fachlich qualifizierten Teamer*innen begleitet, die über eine zertifizierte erlebnispädagogische Weiterbildung verfügen. Die Aktivitäten werden an Alter und Bedürfnisse der Gruppe angepasst. Auch Familien ohne Outdoor-Erfahrung können unkompliziert mitmachen.
Hinweise:
Anreise ist am Sonntag um 16 Uhr (bei Kaffee / Kuchen und Snacks), Abreise am Samstag nach dem Frühstück..
Aktionen, Spiele und Angebote werden an die Wetterlage, die jeweilige Gruppe und die Möglichkeiten vor Ort angepasst.

Gemeinsam draußen sein, sich bewegen und zur Ruhe kommen: Dieses von der hkk geförderte Präventionsprogramm stärkt eure mentale Balance und Gesundheit. Beim Wandern, Entdecken, Spielen und am Lagerfeuer erlebt ihr, wie gut Natur und gemeinsame Zeit tun – fernab vom Alltag und ganz ohne Leistungsdruck.

ALLGEMEINE HINWEISE

Einige Programmpunkte sind für Kinder unter 5 Jahren nicht geeignet.Jüngere Geschwisterkinder sind natürlich trotzdem willkommen! Kinder von 0 - 2 Jahren übernachten kostenfrei.

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen
Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.
Die Teilnahme an dieser hkk-geförderten Familienfreizeit setzt voraus, dass bei Anreise eine

Leistungen

- ✔ 6 Übernachtungen im
  - Familienzimmer mit Dusche / WC
  - inkl. Vollpension
  - erlebnispädagogisches Programm mit „Helden e.V."
- ✔ Bewegungsspiele
  Lagerfeuer

Termine & Preise

29. 03. 2027 - 04. 04. 2027
25. 07. 2027 - 31. 07. 2027
08. 08. 2027 - 14. 08. 2027
24. 10. 2027 - 30. 10. 2027

☛ **6 Übernachtungen mit Vollpension,**
Familienzimmer mit Du / WC
3 - 5 Jahre: 172,80 € pro Person
6 - 12 Jahre: 241,80 € pro Person
ab 13 Jahre: 345,60 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer
Höchstens 40 Teilnehmer
Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Teilnahmebestätigung unterschrieben wird, mit der Familienname, Teilnehmerzahl und Unterschrift zum Zweck des Nachweises gegenüber der hkk übermittelt werden. Ohne diese Bestätigung kann die Förderung nicht abgerechnet werden und es fällt der reguläre Preis an.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/12548

Information & Buchung:

Jugendherberge Hagen,
Eppenhauser Str. 65 a
58093 Hagen

+49 2331 50254
hagen@wl-jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH
Eppenhauser Str. 65
58093 Hagen

+49 2331 9514-0
info@wl-jugendherberge.de