

# Team- und Gesundheitswoche

## Im Team fit für große Herausforderungen

Bei dieser Klassenfahrt dreht sich alles um Gesundheit und Teamgeist! Mit dabei: viel Spaß an der Bewegung. Für den Präventionskurs geht es ins „UpSprung“, einen großen Trampolinpark in Osnabrück. Bei spannenden motorischen und kognitiven Übungen treten die Schüler und Schülerinnen in Kleingruppen gegeneinander an. Sprungseinheiten wechseln sich mit theoretischen Bausteinen wie etwa einem Gesundheitsquiz ab. Dabei entwickeln die Schüler und Schülerinnen ganz nebenbei ihr Körperbewusstsein weiter und lernen spielerisch viel über die Vorteile von Bewegung für ihre Gesundheit.

Rund um unsere Jugendherberge stehen darüber hinaus viele interaktive Programmbausteine zur Teamentwicklung auf dem Programm. Hier geht es zum einen um die Sozialkompetenzen jedes Einzelnen und zum anderen um die Weiterentwicklung des Teamgeistes. Bei gemeinsamen Projekten entwickeln die Schüler und Schülerinnen miteinander Strategien für einen gesunden Umgang untereinander. Dabei steht die Förderung der Sozialkompetenzen des Einzelnen und der Teamspirit der Klasse im Vordergrund. Und zum Abschluss werden die Erfahrungen einer erlebnisreichen Team- und Gesundheitswoche gemeinsam reflektiert, um möglichst viel davon in den Schulalltag mitnehmen zu können.

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### 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 zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/kl4548](http://www.jugendherberge.de/reisen/kl4548)

### Leistungen

- ✓ 4 Ü / VP im Mehrbettzimmer
- ✓ dreitägiges Team- und Gesundheitsprogramm mit Präventionskurs im „UpSprung“

### Termine & Preise

01. 01. 2022 - 31. 12. 2022

- 👉 **4 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
253,00 € pro Person

01. 01. 2023 - 31. 12. 2023

- 👉 **4 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
277,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Osnabrück,  
Iburger Str. 183 a  
49082 Osnabrück

☎ +49 541 54284  
✉ [osnabrueck@jugendherberge.de](mailto:osnabrueck@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

☎ +49 421 59830-50  
✉ [service.nordwesten@jugendherberge.de](mailto:service.nordwesten@jugendherberge.de)