

Die gesunde Klasse – Winter-Special

Bewegung, Ernährung, Gesundheit & Teamgeist

Wie lässt sich Gesundheit im Schulalltag erlebbar machen? Am besten mit Spaß, Bewegung und kleinen Aha-Momenten. „Die gesunde Klasse – Winter-Special“ ist ein aktives Klassenfahrt-Programm, das Körper und Kopf gleichermaßen anspricht.

Am ersten Tag reist ihr entspannt an, bezieht nach dem Mittagessen eure Zimmer und habt am Nachmittag Zeit, das Gelände zu erkunden. Wer mag, kann sich das beliebte „Chaos-Spiel“ ausleihen.

Der zweite Tag beginnt locker: Nutzt den Vormittag für eine Stadtrallye oder einen Spaziergang. Ab 14 Uhr startet das Gesundheitsprogramm – und das hat es in sich:

Ein vielseitiger Bewegungsparcours fordert Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Beim Life Kinetik geht es darum, Bewegungen mit Denksport zu verbinden – eine Herausforderung für Körper und Gehirn zugleich. In kleinen Gruppen beschäftigen sich die Teilnehmenden außerdem mit gesunder Ernährung und lernen, was im Alltag wirklich zählt. Das Gesundheitsquiz am Ende bringt noch mal alles zusammen – spielerisch, spannend und mit garantiertem Aha-Effekt.

Am dritten Tag heißt es nach dem Frühstück: Abschied nehmen – mit neuem Wissen, mehr Körpergefühl und vielleicht ein paar guten Vorsätzen im Gepäck

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

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl6710

Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP
- ✓ - erlebnispädagogisches Programm mit „Skill up Schmiede“

Termine & Preise

01. 11. 2026 – 31. 12. 2026

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer
131,00 € pro Person

01. 01. 2027 – 31. 03. 2027

01. 11. 2027 – 31. 12. 2027

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer
136,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Rheine,
Kopernikusstr. 82
48429 Rheine

☎ +49 5971 2407
✉ rheine@wl-jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

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

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