

speziell für  
Schulklassen  
und Jugendgruppen

## BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, ERNÄHRUNG



Die Bildungsaktion für Ihre  
Schulklasse und Jugendgruppe

**GUT DRAUF**  
bewegen  
essen  
entspannen

Eine ganzheitliche interaktive Bildungsaktion, die den Teilnehmern den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und Entspannung für ihren Alltag zeigt.

Bildung ist ein Entwicklungsweg, der pädagogisches Geschick voraussetzt! Bei dieser Bildungsaktion bestimmen die Teilnehmer – Sie und Ihre Schulklasse oder Jugendgruppe – das Programm, die Lerngeschwindigkeit und die Menge der Lerninhalte! Den Rest erledigen wir!

### PROGRAMM

- ✓ 5 Tage/4 Nächte (inkl. Bettwäsche)
- ✓ Vollverpflegung (mit 4 Mahlzeiten)
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Traumreise
- ✓ Lagerfeuer mit Stockbrot
- ✓ 3-Gänge-Menü
- ✓ Brotbacken
- ✓ Kräuterquark
- ✓ Disco
- ✓ Klettern (Jahreszeitabhängig)
- ✓ Chaosrallye

**Inkl. pädagogischer Begleitung während der Angebote!**

#### Bewegung

Bewegungsmarathon und ausgedehnte Spaziergänge – die Bildungsaktion „Gut Drauf“ unterstützt die Selbsteinschätzung der Teilnehmer hinsichtlich körperlicher Leistungsfähigkeit.



**199,50 €** pro Person

Gut Drauf!

#### Ernährung

Gesunde & bewusste Ernährung hält den Körper in Form! Bei der Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs, der Herstellung eigener Nahrungsmittel und dem Backen in unserer modernen Show-Küche werden die Teilnehmer für bewusste Ernährung sensibilisiert.

#### Entspannung

Um Alltagsstress besser regulieren zu können, erlernen die Teilnehmer durch Entspannungsübungen den Umgang mit alltäglichem Stress und wie negativ wirkende Belastungen in positive Energie zur Kraftschöpfung umgewandelt werden können.

**RABATT AKTION -10%** vom 15.2. bis 15.4.