



Gemeinsam den Bewegungsparcour meistern!

16.04.2024 10:31 CEST

Junge Menschen mental und physisch stark machen: DEIN MÜNCHEN-Osterferiencamp

Was heißt denn eigentlich, eine gesunde Lebensweise führen? So viele junge Menschen wie noch nie leiden unter psychischen Belastungen, die sich häufig durch Antriebslosigkeit und Erschöpfung äußert. Der anstrengende Alltag mit persönlichen und schulischen Herausforderungen, aber zu wenig Abwechslung und Bewegung verstärkt diese Problematik zusätzlich. Hier wirken wir mit unseren Feriencamps im Rahmen unseres Basisprogramms LET'S GO! dagegen.

In einem vielseitigen Programm widmeten wir uns in der zweiten Osterferienwoche mit den Jugendlichen der körperlichen und mentalen Gesundheit auf altersgemäße, kreative und abwechslungsreiche Weise außerhalb ihres gewohnten Umfelds, was die Offenheit für neue Perspektiven fördert. Das Feriencamp fand in der Villa K–Kinderhaus am See in Pöcking am Starnberger See statt: ein Ort, der durch seine ländliche Lage und der direkten Nähe zum See für viele Jugendliche eine komplett neue, positive Erfahrung mit dem „Draußensein“ darstellt.

Die Workshopformate drehten sich u.a. um gesunde Ernährung, philosophischen Gesprächsrunden zur Führung eines ausgeglichenen, glücklichen Lebens, Identifikation von Stressoren im Alltag und erlebnispädagogischen Angeboten, wie z.B. einem Bewegungsparcour mit spielerischen Elementen, um dem Zusammenhang von Sport und Ausgeglichenheit offen zu begegnen. „Die Zeit verging viel zu schnell, wir wollen doch noch gar nicht nach Hause,“ so einer unserer Teilnehmer. Ein Statement, das den Erfolg des Feriencamps sehr gut zusammenfasst!

DEIN MÜNCHEN ist eine 2014 gegründete, gemeinnützige und unabhängige Organisation mit der Vision eines völlig neuen Gesellschaftskonzeptes, indem alle jungen Menschen, ungeachtet ihrer sozialen Herkunft, die gleichen fairen Chancen erhalten, an unserer Gesellschaft teilzuhaben. Um aus der Idee Wirklichkeit werden zu lassen, setzt DEIN MÜNCHEN an der Basis an und verhilft finanziell und sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen sich am Münchner Gesellschaftsleben zu beteiligen. Langfristige Hilfe zur Selbsthilfe bildet dabei das Herzstück des Engagements, die positive Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden im Fokus. Über gezielte Programme erhalten die jungen Menschen nicht nur Zugang zu Bildung, Kultur und Sport sondern bekommen vor allem das nachhaltige Selbstwertgefühl und wichtige Kompetenzen vermittelt, die es für eine selbstbestimmte Zukunft braucht, um so einen wertvollen Beitrag zu einer vielfältigeren und produktiveren Gesellschaft leisten zu können. Mehr als 6.000 Kinder und Jugendliche konnte DEIN MÜNCHEN bereits erfolgreich auf ihrem Weg begleiten. Einige von ihnen sind heute als Jugendbotschafter*innen aktiv, um die Hilfe, die sie selber erhalten haben, an andere weiterzugeben. DEIN MÜNCHEN macht #mutaufzukunft.

Kontaktpersonen



Veronika Hofstätter

Pressekontakt

Presse & Öffentlichkeitsarbeit

presse@dein-muenchen.org

+49 89 1893 45914