



Beste Stimmung im DEIN MÜNCHEN-Sommerferiencamp am Starnberger See

11.08.2025 17:19 CEST

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer: Unser Sommerferiencamp

Unser diesjähriges Sommerferiencamp stand ganz im Zeichen von mentaler und physischer Gesundheit – und dabei gab es jede Menge Action auf dem Wasser. In Tagen voller gemeinsamer Aktivitäten lernten die Jugendlichen nicht nur den Fokus auf ihren Körper und Geist zu setzen, sondern besonders ihre eigene Mitte zu finden und über Stressfaktoren im Alltag zu reflektieren.

Mit Schwimmlehrer Michele Concas ging es ans Erleben im Wasser. Mit verschiedensten Übungen führte er die Jugendlichen an die Wahrnehmung

des Elements Wassers und die Notwendigkeit von der Schwimmfähigkeit. Gemeinsam mit "Eisbachkatze" Matthias Ramoser ging es auf die Boards und die Jugendlichen lernten von einem echten Profi das Stand-Up-Paddling, was mit viel Spaß, Konzentration und echtem Teamgeist erlebt wurde. Der Wassersport brachte alle in Bewegung und sorgte für frische Energie. Ergänzt wurde das Programm durch kreative Workshops und Aktivitäten rund um das Thema Achtsamkeit, Selbstvertrauen und einen gesunden Lebensstil von Workshopleiter*innen Iriet Yusuf und Anne Matthes.

Mit unvergesslichen Erinnerungen und neuen Fähigkeiten kehrten die Jugendlichen und ihre Ferienamplereiter*innen glücklich wieder nach Hause zurück.

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