

# Gemeinsamaktiv und fit

## Stressabbau und Trendsport

Bewegung, Entspannung, soziale Kompetenz und gesunde Ernährung machen Spaß und prägen nachhaltig.

Erleben Sie, wie jeder beim Klettern an seine Grenzen geht und die der Anderen testet.

Die neuesten Trendsportarten wie z. B. Geschicklichkeitsslalom oder Speed-Seilchenspringen Crossboccia, Discgolf, Headis oder Slackline sorgen für viel Spaß und bringen die Lachmuskeln in Bewegung, denn lachen ist gesund.

Beim kinesiologischen Training werden Geist und Körper gefordert. Diese Methode verbessert die Konzentration, den Umgang mit Stresssituationen und fördert die Teamfähigkeit.

Ihre Schülerinnen und Schüler gestalten einen gemeinsamen italienischen Abend, bei dem sie selbst Nudeln herstellen, den Raum dekorieren und bei italienischer Musik ihr Abendessen genießen werden.

Bei einer Stadtführung lernen Sie das schöne Biberach an der Riß in Oberschwaben kennen. Anschließendes Shopping rundet diesen Tag ab. Außerdem stehen noch Sternendisco, Chill-Room und Hallen- oder Freibad auf dem Programm.

### Gemeinsam fit drauf!

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/kl3057](http://www.jugendherberge.de/reisen/kl3057)

### Leistungen

- ✓ 4 Übernachtungen mit Vollpension,
- ✓ Stadtführung, Kletterwald, Trendsportarten, Kinesiologie, Nudeevent, Liegekino

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Höchstens 30 Teilnehmer

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

### Information & Buchung:

Jugendherberge Biberach,  
Heusteige 40  
88400 Biberach an der Riß

+49 7351 21885  
@ JH-Biberach@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

+49 711 16686-0  
@ info-stuttgart@jugendherberge.de