

LET'S SHINE!

Samstag, 23. März – Donnerstag, 28. März 2024

Über Gesundheit reden nur alte Menschen? Quatsch. Auch Kinder und Jugendliche sollten wissen, was gut und weniger gut für den eigenen Körper ist. Fröhlich den eigenen Hobbies nachgehen, dem einfahrenden Bus hinterherlaufen, Energie und Konzentration für Schule und Sport haben, sich selbst schön finden oder was trauen, oder sich nach Enttäuschungen wieder aufrappeln können – für all das müssen deine Arme, deine Beine, dein Gehirn und viele Körperabläufe funktionieren, wie zum Beispiel das Gleichgewicht oder der Stoffwechsel.

Wir überlegen also – ganz unter Mädchen* – was unserem Körper alles guttut: Essen, Bewegung, Pflege und sicher auch Menschen, die es gut mit uns meinen, oder?

Bei Spielen, kreativen Aktivitäten und spannenden Übungen beschäftigen wir uns mit allem, was uns von außen und innen heraus strahlen lässt! Dabei verbringen wir abwechslungsreiche Tage in einer internationalen Gruppe. Wir lernen uns kennen, kochen zusammen und haben am Ende vielleicht sogar ein paar neue Wörter und Sätze in anderen Sprachen drauf.

Kosten: 175 EUR (Ermäßigung möglich)

Für: Mädchen*, die in Deutschland oder Polen leben, 12-15 Jahre

Ort: Bildungsstätte HochDrei, Holzmarktstraße 12, 14467 Potsdam

Kooperation: Stiftung Bezlik, Poznań

Förderung: Deutsch-Polnisches Jugendwerk, Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg

Deutsch-polnische Begegnung



- Kosten enthalten: Übernachtung, Verpflegung, Programm
- Sprachmittler*innen helfen bei der Verständigung. Außer Deutsch oder Polnisch sind keine weiteren Sprachenkenntnisse erforderlich!
- Übernachtung in den Gästezimmern unserer Bildungsstätte
- Vollverpflegung in pädagogisch angeleiteten Kochgruppen
- Hin- und Rückfahrt muss selbst organisiert werden
- Anreise: Sa, 23.3., bis 15 Uhr / Abreise: Do, 28.3., ab 13 Uhr

Anmeldung :

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org

Ansprechpartnerin: Anku Religa

Tel./WhatsApp/Signal: 0152 29394858

instagram: hochdrei_potsdam facebook: hoch.drei.5



**BILDEN UND
BEGEGNEN MIT
HOCH³**