

FIT & FABULOUS

PROJEKT FÜR JUNGE FRAUEN*

26. Juli – 2. August 2026

Was bedeutet es, sich im eigenen Körper wohlfühlen?

Gemeinsam sprechen wir über Veränderungen, Erwartungen und Selbstbilder in der Pubertät. Wir hinterfragen Mythen zu Gesundheit, Fitness und Leistung und schauen auf den Einfluss von Medien und sozialen Netzwerken. Dabei entwickeln wir einen wertschätzenden Blick auf den eigenen Körper und auf Vielfalt von Lebensentwürfen. Kreative Methoden wie Fotografie, Schreiben und Audioformate begleiten den gemeinsamen Austausch.



- Kosten: 80 Euro
- Kosten enthalten: Übernachtung, Verpflegung, Programm
- Übernachtung in den Gästezimmern unserer Bildungsstätte
- Gefördert durch: Ministerium für Gesundheit und Soziales (MGS), Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBJS)



Bildungsstätte HochDrei,
Holzmarktstraße 11/12,
14467 Potsdam



Mädchen* und junge Frauen*,
14–19 Jahre



Anmeldung & weitere Infos

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org
Ansprechperson: Anku Religa
Tel: 0331 5813 237
Signal/WhatsApp: 0152 29394858



instagram: hochdrei_potsdam

facebook: hoch.drei.5

BILDEN UND
BEGEGNEN MIT
HOCH³