

Jugendprogramm
Fit, Chill & Discover
Gesundheit aus der Region



10. & 11. Oktober 2025 | 10:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Orientierung & Sinnsuche

Was zählt wirklich in Schule, Studium & Beruf (Fr., 11:00 Uhr)

Entspannungsübungen für zwischendurch

easy Tricks für Schule & Alltag (Fr., 12:00 Uhr)

Schluss mit Pickeln & Co.

Tipps zu Lifestyle, Hautpflege & mehr (Fr., 13:00 Uhr)

Mobbing - Prävention

nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ (Fr., 14:00 Uhr)

Energieräuber raus – Wohlbefinden rein

Check, was dich auspowert! Hol dir deine Energie zurück. Mehr Power & mehr DU. (Fr., 15:00)

Weg aus der Sucht

Ein Erfahrungsbericht und der Mut zur Selbsthilfe (Fr., 16:00 Uhr)

Prüfungsdruck & Selbstzweifel?

So bleibst du cool unter Stress (Sa., 10:00 Uhr)

Feinstoffliche Blockaden lösen – für Kinder und Jugendliche & Erwachsene
Raus aus Angst, Schlafproblemen und emotionaler Belastung. (Sa., 11:00 Uhr)

Brücke zwischen Kulturen

Austausch-Programm für Kids & Teens (Sa., 12:00 Uhr)

Leben mit ADHS

Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden (Sa., 14:00 Uhr)

Yoga für Teenies ab 12 mit Maxi

Bewegung, Entspannung & dein Flow! (max. 11 Plätze, Sa., 14:00)

Klangschalen

Entspannung durch Sound & Vibes (Sa., 16:00 Uhr)

Sei dabei & sichere dir deinen Platz – Gesundheit, die Spaß macht!