

## NETZWERK

# Fit Drauf - Jugendherbergen

## Zielsetzung

Das Deutsche Jugendherbergswerk bietet zukünftig jugendgerechte Programme zur Gesundheitsförderung unter dem Namen "Fit Drauf - Jugendherbergen" an. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen auf kind- bzw. jugendgerechte Art zu fördern.

Entscheidend ist dabei die Partizipation und Selbstbestimmung der Jugendlichen und anderen Gäste, um adäquate Verhaltensänderungen zu erreichen und in den Alltag zu integrieren.

## Umsetzung

"Erleben was gut tut - fit fürs Leben" lautet das Motto. Gemeint ist damit ein moderner Gesundheitsbegriff, der neben gesunder Ernährung, Stressregulation und Bewegung auch die Vermittlung von Sozial- und Lebenskompetenzen im Sinne einer sozialökologischen Ausrichtung bzw. einer Bildung für nachhaltige Entwicklung mit einschließt. Das Konzept verknüpft Angebote zu gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung und sozialem Lernen in einem gesundheitsfördernden Umfeld.

Das Angebot reicht dabei von Essensfesten, Kochkursen, Picknick-Aktionen über Sport-Events, Trendsport, Fun-Olympiaden und Beauty Salons, Body Talk, Traumreisen bis hin zu Kooperationsspielen, erlebnispädagogischen Aktionen, Bewerbungstraining, Medien-Workshops, Umgang mit Stress, Drogen und Konflikten. Für ein gesundheitsförderndes Umfeld (Setting) sorgen unter anderem eine gesunde und leckere Verpflegung, ein wöchentlicher Veggieday, frische Bioprodukte, eine schrittweise entwickelte Wohlfühlgestaltung und Teamer, die das Gruppen- bzw. Klassenklima bewusst fördern.

Eine auf drei Jahre begrenzte Zertifizierung und eine jährliche mehrtägige Fortbildung sollen die Qualität sichern und ständig



---

## KONTAKT

Deutsches  
Jugendherbergswerk  
Hauptverband für  
Jugendwandern und  
Jugendherbergen e.V.  
Leonardo-da-Vinci-  
Weg 1  
32760 Detmold

**Ansprechpartner**  
Bernd Lampe  
Telefon: 05231-  
7401-120  
Fax: 05231-7401-225  
E-Mail:  
**bernd.lampe@juge  
ndherberge**

---

## LINKS

**[www.jugendherberge.de/Inspiration/Pofil-FITDRAUF](http://www.jugendherberge.de/Inspiration/Pofil-FITDRAUF)**

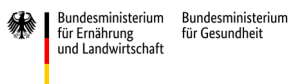
weiterentwickeln. Hierbei hilft die fast 20-jährige Erfahrung mit dem GUT DRAUF-Konzept: Seit 1994 hat das Deutsche Jugendherbergswerk in 27 zertifizierten Jugendherbergen Programme entsprechend dem **GUT DRAUF-Gesundheitsförderkonzept** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) angeboten.

Bis Februar 2014 werden die ersten Häuser als "Fit Drauf - Jugendherbergen" zertifiziert sein. Die erste Fortbildung findet vom 24. - 26. Februar 2014 in der Jugendherberge Lingen statt.



Dieses Projekt trägt das Logo „Unterstützt die Ziele von IN FORM“. Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-drauf-jugendherbergen/>