



# Gesund leben lernen

Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Weitblick

Haus Heidestraße

## Unser Projekt:

- Ernährung
- Bewegung
- Selbstakzeptanz + Selbstliebe
- Entspannung
- Schönheitsideale
- Suchtprävention

## Ziele

- Wohlbefinden steigern
- Körpergefühl entwickeln
- Selbstwertgefühl steigern
- Förderung sozialer Kontakte

## Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahre

