Gut gestimmt – Glückstraining

Glück & Klassenfahrt in d. UNESCO-Stadt Regensburg

Herzlich willkommen in der KulturlJugendherberge Regensburg. Die zentral-städtische Lage auf der Donauinsel "Unterer Wöhrd" macht den besonderen Reiz des Hauses aus. Den Stadtkern erreichst du in ca. 15 Gehminuten. Als "nördlichste Stadt Italiens" gefeiert, findet sich hier für Jede*n das Passende. Die Jugendherberge bietet mehrere Aufenthaltsräume, Außentischtennisplatten, Kicker und 2 Fußballtore. Für die kleinen Gäste gibt es eine Spielecke.

Unser Angebot füreure Klassenfahrt:

Programmablauf

1. TAG: ANREISE & THEMEN-STADTFÜHRUNG

Nach der Ankunft in der Stadtjugendherberge Regensburg auf der Donauinsel Unterer Wöhrd bezieht ihr eure Zimmer und startet mit einer außergewöhnlichen Stadtführung durch die UNESCO-Welterbestadt.

Unter dem Motto „Dem Glück auf der Spur" erkundet ihr Orte, an denen sich Geschichte und Glück begegnen – vom römischen Legionslager bis zu den lebendigen Plätzen der heutigen Altstadt.

Ihr erfahrt, was Menschen früher glücklich machte, und entdeckt, wo sich Glück in Regensburg heute finden lässt – in stillen Innenhöfen, an der Donau oder in einem Moment echter Gemeinschaft.

2. TAG: GLÜCK, STÄRKEN & TEAMGEIST ERLEBEN

Heute steht euer eigenes Glück im Mittelpunkt.

Was macht euch stark? Welche Stärken tragt ihr in euch – und wiebringen sie euch im Team weiter?

In einem interaktiven Workshop zu Glück und Wohlbefinden entdeckt ihr persönliche Ressourcen und stärkt den Zusammenhalt in der Klasse. Bei einem KreativlWorkshop kommt ihr dem Glück noch auf eine ganz andere Art auf die Spur.

Durch spielerische Übungen, Reflexion und kreative Aufgaben wird deutlich, wie Glück, Stärkenförderung und Teamgeist zusammenhängen.

Am Abend wartet ein gemeinsames Erlebnis – z. B. Lagerfeuer oder Fackelwanderung – zum Abschalten, Lachen und Miteinandersein.

3. TAG: RÜCKBLICK & HEIMREISE

Am letzten Tag blickt ihr gemeinsam zurück:

Was habt ihr über euch und euer Team gelernt?

Mit neuen Impulsen für den Schulalltag und gestärkter Gemeinschaft tretet ihr die Heimreise an – gut gestimmt, glücklicher und voller Energie.

LEHRPLANPLUS-BEZUG & PÄDAGOGISCHER MEHRWERT:

Das Programm **„Gut gestimmt – Glückstraining"knüpft** direkt an die **Bildungs- und Erziehungsziele des LehrplanPLUS Bayernan** – insbesondere:

- **Soziales Lernen & Persönlichkeitsentwicklung:** Förderung von Empathie, Selbstreflexion und Verantwortung in der Klassengemeinschaft.
- **Gesundheit & Wohlbefinden:** Erleben positiver Emotionen, Achtsamkeit und Stärkenbewusstsein als Schutzfaktoren für psychische Gesundheit.

Leistungen

- ✔ 2 Übernachtungen mit Vollpension, Frühstücksbuffet, warmes Mittagessen, warmes Abendessen, Bio-Komponenten bei allen Mahlzeiten, Bettwäsche inklusive
- ✔ Themen-Stadtführung „Dem Glück auf der Spur" (ca. 2 Std., Gruppengröße ca. 25 Personen), 1 Glücks-Workshop mit qualifiziertem*r Trainer*in, Optional: zweiter Workshop oder Glückssymbole gestalten, Abendprogramm: Lagerfeuer oder Lichterwanderung, Bereitstellung von Material & pädagogischer Begleitung
- ✘ Nicht enthalten: Handtücher

Termine & Preise

02. 11. 2026 - 31. 12. 2026

- **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer 129,00 € pro Person

02. 03. 2026 - 01. 11. 2026

- **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer 139,00 € pro Person

01. 01. 2027 - 19. 03. 2027
31. 10. 2027 - 31. 12. 2027

- **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer 134,00 € pro Person

20. 03. 2027 - 30. 10. 2027

- **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer 144,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Keine Mindestteilnehmerzahl

• **Kulturelle Bildung:** Begegnung mit Geschichte, Kunst und Stadtleben im UNESCO-Welterbe Regensburg.
• **Werteerziehung & Demokratiebildung:** respektvoller Umgang, Kooperation und Teamfähigkeit.

Vorteil für Lehrkräfte:

Diese **pädagogisch fundierte Klassenfahrtbietet** einen klaren Bezug zum LehrplanPLUS und ermöglicht fächerübergreifendes Arbeiten (Ethik, Religion, Deutsch, PCB, Sozialkunde).

Die Übungen lassen sich leicht im Unterricht vor- und nachbereiten – ideal für Projekte zu **Glück, Achtsamkeit, Klassengemeinschaft und Stärkenförderung.**

So wird die Fahrt zu einem nachhaltigen Lern- und Gemeinschaftserlebnis, das **Wohlbefinden und soziales Lernenstärkt** – ganz im Sinne moderner Gesundheits- und Wertebildung.

Fachlicher Hintergrund & Qualitätssicherung

Die Workshops wurden **vonausgebildeten Glückslehrer*innen und zertifizierten Berater*innen für Positive Psychologieentwickelt.**

Alle Methoden basieren auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Positiven Psychologie (nachMartin Seligmanu. a.) und sind praxiserprobt im schulischen Kontext.

Weitere Informationen zu den Trainer*innen und Zertifikaten finden Sie in unserer Infobroschüre„Team Glück & Positive Psychologie“ (PDF).

Tipp: Entdeckt weitere erlebnis- und lehrplanorientierte Programme und Klassenfahrten der Jugendherberge Regensburg unterjugendherberge.de / jugendherbergen / regensburg / klassenfahrten /

ALLGEMEINE HINWEISE

Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Die angegebenen Preise sind für Gruppen von 20 bis 30 Personen berechnet.
Das Programm ist für kleinere oder größere Gruppen auf Anfrage möglich. Der Reisepreis wird anhand der Gruppengröße berechnet. Bitte wende dich für weitere Informationen an das Team der Jugendherberge.

Die 3-tägige Schülerfahrt ist buchbar von Montag - Mittwoch oder von Mittwoch - Freitag.
Verlängerungstage auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich, weitere Programmbausteine zubuchbar.

Der Check-In ist zwischen 14:00 Uhr und 22:00 Uhr möglich.Von November bis Februar ist das Haus nur bis 22 Uhr geöffnet. Der Check-in verkürzt sich entsprechend. Der Check-Out erfolgt bis 10 Uhr.

Die Schüler*innen werden in Mehrbettzimmern untergebracht. Für die Lehrkräfte stehen Einzel- bzw. Zweibettzimmer zur Verfügung.

Das Programm eignet sich bedingtfür Gäste mit eingeschränkter Mobilität. Bitte sprich uns direkt an.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl4980

Information & Buchung:

Jugendherberge Regensburg,
Wöhrdstraße 60
93059 Regensburg

+49 941 466283-0
regensburg@by.jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Bayern e.V.
Mauerkircherstr. 5
81679 München

+49 89 20008043-01
service.bayern@by.jugendherberge.de