

KEINE ADIPOSITAS MEHR: JUGEND IN BEWEGUNG

Jugendaustausch 17.–27. November 2025, Wien, Österreich



ZIEL DES PROJEKTS

Keine Adipositas mehr: Jugend in Bewegung“ hat das Ziel, das Bewusstsein für Fettleibigkeit zu schärfen, gesunde Gewohnheiten zu fördern und junge Menschen durch nicht-formale Bildung und interkulturellen Austausch zu befähigen, gesünder zu leben.

In einer Zeit, in der sitzende Lebensweisen und ungesunde Ernährungsgewohnheiten unter Jugendlichen immer häufiger werden, bietet dieses Projekt praxisnahes Wissen, körperliche Aktivitäten und kulturellen Austausch, um dauerhafte Veränderungen anzustoßen.

Durch ihre Teilnahme verbessern junge Menschen nicht nur ihre eigenen Lebensgewohnheiten, sondern werden auch zu Gesundheitsbotschaftern in ihren Gemeinden, die andere motivieren, gesündere Entscheidungen zu treffen.

Nachhaltigkeit ist kein Trend mehr – sie ist eine Notwendigkeit!

•••••



•••••

Aktivitäten & Ziele

1

REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT FÖRDERN

Wir integrieren unterhaltsame, zugängliche und inklusive Sporteinheiten in das tägliche Programm. Dazu gehören Yoga, Gruppen-Fitness-Challenges, Sportturniere und Outdoor-Aktivitäten wie „Plogging“ (Joggen und dabei Müll sammeln) – Bewegung kombiniert mit Umweltschutz.

2

KOCH- UND ESSENPLANUNGSKO MPETENZEN ENTWICKELN

In gemeinsamen Kochsessions bereiten die Teilnehmenden gesunde Mahlzeiten zu, lernen budgetfreundliche Koch-Tipps und teilen gesunde Rezepte aus ihren Kulturen. Am Ende entsteht ein gemeinsames Gesundes-Rezepte-Buch.

3

DIE LOKALE GEMEINSCHAFT EINBINDEN

Wir organisieren das öffentliche Event „10.000 Schritte gemeinsam“ in Wien und laden Anwohner ein, mitzumachen. Ein Tag voller Bewegung, Bewusstseinsbildung und interkulturellem Austausch, der langfristige Verbindungen zwischen Teilnehmenden und Gastgemeinschaft schafft.

Teilnehmendenprofil:

🇸🇪 Schweden

🇹🇷 Türkei

🇦🇹 Österreich

🇧🇬 Bulgarien

- * Alter: 18–30 Jahre (Gruppenleiter*innen ohne Altersbegrenzung)
- * Motivation, einen gesünderen Lebensstil zu führen und an körperlichen Aktivitäten teilzunehmen
- * Aufgeschlossen, kommunikativ und bereit zur interkulturellen Teamarbeit
- * Jede Partnerorganisation sollte auch junge Menschen mit geringeren Chancen einbeziehen (z. B. wirtschaftliche, soziale oder geografische Benachteiligung)
- * Gruppenleiter*innen: Erfahrung in der Jugendarbeit
- * Trainer*innen/Facilitators: Hintergrund in Gesundheit, Ernährung oder Sport (Österreich & Türkei)





•••••

Ort & Unterkunft:



ORT Wien, Österreich

Unsere Unterkunft ist das Commons Hub – Hirschwangerhof, nur eine Stunde von Wien entfernt, in der wunderschönen Region Reichenau an der Rax, Niederösterreich. Dieses historische Gästehaus liegt umgeben von beeindruckender Berglandschaft und grünen Wiesen – eine inspirierende und ruhige Umgebung zum Lernen und Entspannen.

Der Commons Hub ist mehr als nur eine Unterkunft – er ist ein kreativer und kollaborativer Raum, ideal für Veranstaltungen, Workshops und kulturellen Austausch. Die Location verbindet moderne Ausstattung mit einer gemütlichen Atmosphäre und ist der perfekte Rahmen für unseren Jugendaustausch.

Mehr Infos: <https://www.commonshub.at/>

•••••



Anreise & Reiserichtlinien:

ANREISE Reisetage sind der 17.11.2025 und der 27.11.2025.

Die Erstattung erfolgt nur nach Vorlage der originalen Reisedokumente (inkl. Rücktickets), Quittungen, Rechnungen und Boardingpässe. Die Rückerstattung wird ausschließlich an das Konto der Partner-NGO überwiesen – nach Abschluss der Verbreitung aller Projektergebnisse durch die Teilnehmenden.

👉 Wichtig:

- * Alle Reisedokumente müssen gesammelt werden (Originaltickets mit Namen, Reisedaten, Preis, Währung, Zahlungsnachweis).
- * Maximal 2 Tage vor oder nach den offiziellen Projektdaten darf angereist/abgereist werden. Unterkunft & Verpflegung sind aber nur während des Projekts abgedeckt.
- * Alle Tickets müssen vor dem Kauf von der gastgebenden Organisation genehmigt werden!
- * Keine Erstattung für Tickets von Reisebüros oder Taxifahrten – bitte öffentliche Verkehrsmittel nutzen.
- * Nicht genehmigte Tickets werden unter keinen Umständen erstattet.

ANREISEMÖGLICHKEITEN Wir empfehlen Flüge zu folgenden Flughäfen: ✈️ Wien International Airport (VIE) – Hauptflughafen Österreichs, gut angebunden.

Von dort ist die Weiterreise nach Reichenau/Predeal am einfachsten mit dem Zug: 🚆 Züge fahren regelmäßig von Wien nach Reichenau an der Rax (über Wiener Neustadt). Die Fahrt ist bequem und landschaftlich schön. Die Unterkunft liegt in unmittelbarer Nähe – kein Taxi nötig.

GRÜN REISEN Wir ermutigen Teilnehmende, Fahrgemeinschaften oder Zugreisen als umweltfreundliche Option zu wählen. Carpooling ist für „Green Travel“-Erstattung berechtigt, wenn mindestens 3 Personen gemeinsam reisen.

Kartenlink Unterkunft: Google Maps

Reisekosten & Erstattung:

REISEKOSTENERSTATTUNG

Gemäß den Erasmus+-Regeln hat jede*r Teilnehmende Anspruch auf eine maximale Erstattung der Reisekosten. Die Höhe richtet sich nach der Distanz zwischen Heimatland und Veranstaltungsort.

👉 Wichtig:

- * Wenn deine tatsächlichen Reisekosten höher sind als der Höchstbetrag, musst du die Differenz selbst tragen.
- * Zur Berechnung deiner individuellen Distanz nutze bitte den offiziellen Erasmus+ Distanzrechner:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/resources-and-tools/distance-calculator>

MAXIMALE ERSTATTUNGSBETRÄGE PRO LAND (Hin- und Rückreise):

Land	Nicht-ökologisch	Ökologisch („Green Travel“)
Schweden	309 EURO	
Türkei	309 EURO	
Bulgarien	309 EURO	417 EURO
Österreich		56 EURO

- 🇸🇪 Schweden – 10 Teilnehmerinnen
- 🇹🇷 Türkei – 10 Teilnehmerinnen
- 🇦🇹 Österreich – 10 Teilnehmerinnen
- 🇧🇬 Bulgarien – 9 Teilnehmerinnen

Was du mitbringen solltest:

- WAS SOLLST DU MITBRINGEN?
- * Reisepass oder Personalausweis (gültig für die gesamte Reisezeit)
- * Europäische Krankenversicherungskarte oder private Reiseversicherung (Pflicht!)
- * Warme Kleidung (Mantel, Pullover, Thermoschichten – Novemberabende in Wien können nahe am Gefrierpunkt sein)
- * Regenjacke oder Regenschirm (spätherbstlich = oft Regen)
- * Bequeme Kleidung & Schuhe für Workshops und Spaziergänge
- * Mütze, Schal & Handschuhe (für kalte Tage/Abende)
- * Persönliche Hygieneartikel (Toilettenartikel, Handtuch, Hausschuhe/Flip-Flops falls nötig)
- * Notwendige Medikamente
- * Wiederverwendbare Wasserflasche
- * Positive Energie, Offenheit & Motivation zur aktiven Teilnahme!



Interkulturelle Abende:

•••••



INTERKULTURELLE ABENDE

Einer der spannendsten Teile unseres Projekts wird der Interkulturelle Abend sein! Jede nationale Gruppe bekommt die Möglichkeit, ihre Kultur, Traditionen und Kreativität vorzustellen.

Das ist eure Chance zu glänzen und die Einzigartigkeit eures Landes zu zeigen – mit Fun Facts, Geschichte, Musik, Tänzen oder Spielen. Seid kreativ und habt Spaß! 🎉

Was könnt ihr mitbringen?

- * Traditionelle Snacks oder Getränke (bitte keine Flüssigkeiten im Handgepäck)
- * Musik, Tänze oder kleine Aufführungen
- * Lustige Quizze, kurze Videos oder traditionelle Kleidung
- * Flaggen, Souvenirs oder Dekoration für eure Länder-Ecke

👉 Es geht nicht darum, perfekt zu sein – sondern darum, gemeinsam Spaß zu haben und voneinander zu lernen!



F R A G E N ?

? ? ?

**B e i o f f e n e n
F r a g e n o d e r
U n k l a r h e i t e n
k a n n s t d u d i c h
j e d e r z e i t a n d i e
O r g a n i s a t o r * i n n e n
w e n d e n . W i r
h e l f e n d i r g e r n e
w e i t e r !**



C o n t a c t :

M a s i h M i r



O f f i c e @ a k i s e u . o r g

+ 4 3 6 6 4 2 6 4 7 8 2 1