

Pressemitteilung

Nr.: 2026/064

Weißenburg i. Bay., den 17.04.2026

Kontakt zur Pressestelle: Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnhofstraße 2
91781 Weißenburg i. Bay.

pressestelle@landkreis-wug.de
09141 902-390

Mission: Selfcare bringt Jugendliche in Bewegung

Seelische Gesundheit stärken, neue Angebote entdecken und dabei gemeinsam einen abwechslungsreichen Abend erleben: Genau das möchte das Projekt „Mission: Selfcare“ jungen Menschen in Weißenburg ermöglichen. Am Freitag, 24. April 2026, verwandelt sich die Innenstadt von 17.00 bis 21.00 Uhr in eine besondere Mitmach-Stadtrallye mit kreativen, sportlichen und entspannenden Aktionen für Jugendliche.

An insgesamt acht Stationen können die Teilnehmenden ausprobieren, was ihnen guttut. Das Spektrum reicht von Yoga, Tanzen und Actionpainting über Selbstbehauptung und Stressmanagement bis hin zu gesunden Snacks, alkoholfreien Cocktails und einem Kurzfilm. Die Idee dahinter: Jugendliche sollen gesundheitsfördernde Angebote niedrigschwellig kennenlernen und erleben, dass Selbstfürsorge viele Gesichter haben kann.

Das Konzept ist einfach: Für jeden besuchten Workshop gibt es einen Stempel auf einer Karte. Wer mindestens fünf Stationen mitmacht, hat die Mission erfüllt und kann sich ein Goodie sichern. So verbindet „Mission: Selfcare“ Information, Bewegung, Kreativität und Gemeinschaft auf eine Weise, die Spaß macht und zugleich Impulse für den Alltag gibt.

Das Projekt richtet sich an Jugendliche und junge Menschen im Alter zwischen 13 und 19 Jahren, die neue Wege entdecken möchten, um mit Stress umzugehen, das eigene Wohlbefinden zu stärken und einfach einmal etwas Neues auszuprobieren. Gerade in einer Zeit, in der psychische Belastungen bei jungen Menschen immer stärker in den Fokus rücken, setzt „Mission: Selfcare“ auf ein positives, motivierendes Format: nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit konkreten Erlebnissen, die Mut machen und Freude bereiten.



Organisiert wird die Aktion von der Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung und Prävention der Gesundheitsregion^{plus} Altmühlfranken, in der verschiedene regionale Partner wie die Selbsthilfekontaktstelle Weißenburg-Gunzenhausen (kiss), die Diakonie Südfranken, die AOK, die VHS Weißenburg und Umgebung e.V. sowie Vertreterinnen aus dem Sachgebiet Gesundheitsförderung am Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen vertreten sind. Damit zeigt das Projekt auch, wie gut Gesundheitsförderung vor Ort gelingen kann, wenn unterschiedliche Akteure an einem Strang ziehen.

Startpunkt der Aktion ist der Marktplatz in Weißenburg. Von dort aus können die Jugendlichen ihre persönliche Mission beginnen und selbst entscheiden, welche Stationen sie besuchen möchten. „Mission: Selfcare“ lädt dazu ein, die eigene Gesundheit bewusst in den Blick zu nehmen, Neues auszuprobieren und Weißenburg einmal aus einer ganz anderen Perspektive zu erleben.

Weitere Informationen zum Projekt gibt es online auf der Seite der Gesundheitsregion^{plus} Altmühlfranken www.altmuehlfranken.de/gesundheitsregionplus/missionselfcare/. Auch die Unterstützer des Projektes sind auf der Homepage zu finden.



**8 Spots. 1 Mission.
Du entscheidest.**

24. April 2026 von 17.00 bis 21.00 Uhr



Bildunterschrift: Flyer zur „Mission: Selfcare“

Bildnachweis: Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung und Prävention