

# MODULKATALOG

## GeStiKuS

Aufbau **g**esundheitsförderlicher  
**S**trukturen **i**n  
**K**indertageseinrichtungen  
**u**nd **S**chulen



## Inhaltsverzeichnis

1	<i>Vorwort</i> .....	3
2	<i>Basisworkshop</i> .....	4
3	<i>Modul: Förderung der Bewegungsfreude</i> .....	5 - 23
4	<i>Modul: Ausgewogene Ernährung mit Spaß und Genuss</i> .....	24 - 42
5	<i>Modul: Entspannung und Stressbewältigung</i> .....	43 - 65
6	<i>Modul: Suchtprävention</i> .....	66 - 74
7	<i>Modul: Kommunikation und Konfliktbewältigung</i> .....	75 - 86
8	<i>Modul: Partizipation und Elternarbeit</i> .....	87 - 88

## Vorwort

*„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ (Ottawa Charta, 1986)*

Der Modulkatalog baut auf diesen Satz aus der Ottawa Charta der WHO auf. In dem vorliegenden Katalog sind sowohl Angebote zur individuellen Prävention (Verhaltensprävention), als auch zur Herstellung gesundheitlicher Bedingungen (Verhältnisprävention) zusammengetragen. Die Zielgruppen der LehrerInnen und ErzieherInnen, der Kinder und Jugendlichen ebenso wie die der Eltern werden in den verschiedenen Angeboten angesprochen. Denn um eine „gesunde Kindertageseinrichtung oder Schule“ zu werden, bedarf es der Einbeziehung aller relevanten Akteure.

Bei Gesundheit handelt es sich um ein Konstrukt, welches viele Komponenten in sich vereint. So finden sich in dem Modulkatalog Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung, Suchtprävention sowie Gesundheit und Sexualität. Aber auch die Schwerpunkte Kommunikation und Konfliktbewältigung ebenso wie Partizipation und Elternarbeit haben Einzug in diesen Katalog gefunden, da sie eine Grundvoraussetzung für den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen in Kindertageseinrichtungen und Schulen darstellen. Die Angebote bedienen sich verschiedener methodischer und didaktischer Formen und finden u.a. als Seminare, Vorträge oder Workshops statt.

Das Ziel des Kataloges ist es, den Kindertageseinrichtungen und Schulen, angepasst an ihre individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten, ein ideales Angebot darzubieten und sie somit auf ihrem Weg zu einem nachhaltigem Aufbau von gesundheitsförderlichen Strukturen zu begleiten.

Alle in den Katalog eingebundenen Anbieter sind von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. sorgfältig ausgewählt. Es handelt sich hierbei um einen Katalog, der sich in einem ständigen Entwicklungsprozess befindet und stetig erweitert und aktualisiert wird.

Impressum:  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Wismarsche Straße 170, 19053 Schwerin  
**Stand: 02.04.2021**

# Basisworkshop

## DURCHFÜHRENDE

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e. V.



## ZIEL

In diesem Angebot wird den TeilnehmerInnen das Wissen und die Prinzipien zu den Themen Gesundheitsförderung, Netzwerk, Projektmanagement sowie Organisationsentwicklung vermittelt. Sie werden befähigt, Gesundheitsförderung in ihrer Einrichtung umzusetzen und nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen zu schaffen. Zudem wird gemeinsam ein individueller Maßnahmenplan für die Einrichtung entwickelt.

## INHALT

Um gesundheitsförderliche Strukturen in einer Kindertagesstätte oder einer Schule aufbauen zu können, bedarf es der Mitwirkung aller Beteiligten, sowie der Beherrschung und das Wissen über bestimmte Grundlagen und „Werkzeuge“. Die angebotene Basisschulung gibt Antworten auf Fragen wie z.B.: Wie können die Gesundheitsressourcen der Kinder bzw. der Jugendlichen gestärkt werden? Wie setze ich Gesundheitsförderung im Setting Bildungseinrichtung um? Was bedeutet Organisationsentwicklung und wie wird ein Veränderungsprozess von Organisationen angestoßen und koordiniert? Wer ist in den Prozess mit einzubinden und wer nimmt welche Rolle ein? Durch Theorie-Input, Diskussionen, Gruppen- und Einzelarbeiten wird die Grundlage für die Weiterarbeit in den einzelnen Fachmodulen geschaffen. In Beratungsgesprächen wird auf die Gegebenheiten und Voraussetzungen der einzelnen Einrichtung eingegangen. Gemeinsam wird der Bedarf ermittelt, Maßnahmen festgesetzt und am Ende des Projektes ein Fazit gezogen. Selbstverständlich stehen die Fragen und die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen im Vordergrund.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer,  
Leiterinnen und Leiter von Kindertageseinrichtungen und Schulen

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen, Grundausstattung wie Flipchart, Präsentationswand, Beamer etc.

## DAUER

Ca. 4 Stunden (inklusive Pausen)



# MODUL

## Förderung der Bewegungsfreude

# Präventionskurs: Funktionelles Ganzkörpertraining



## DURCHFÜHRENDE/R

outness GbR, Andreas Windisch & Hannes Schröder

Kursleiter (je nach Absprache):

- Hannes Schröder (Master in Gesundheitsmanagement)
- Florian Bochskanl (Bachelor in Gesundheitsmanagement)
- Hannes Scholle (Bachelor in Fitnessökonomie)
- Sven Reichelt (Physiotherapeut)



## ZIEL/E

Ziel dieser Maßnahme ist es, einen systematischen, inhaltlich fundierten und gesundheitsfördernden Zugang zum Sport zu schaffen, welcher nachfolgend in Eigeninitiative erfolgreich und nachhaltig getätigt wird. Somit dient dieser Kurs zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität. Gleichzeitig dient der Kurs zur Stärkung von bio-psycho-sozialer Gesundheitsressourcen.

## INHALT

Das funktionelle Ganzkörpertraining ist ein präventives Training zur Verbesserung der Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Hierbei werden verschiedene Übungen in Form eines Zirkeltrainings nacheinander absolviert. Die Trainingseinheiten erfolgen ausschließlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts sowie mit Kleingeräten. Durch den fortlaufenden Wechsel der Übungen wird ein ganzheitliches Gesundheitstraining zur Förderung von Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung gewährleistet. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen transportiert. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

## ZIELGRUPPE/N

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal  
– welche den (Wieder-)Einstieg zum Sport schaffen möchten

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Platz für Bewegungsübungen (Hinweis: Das benötigte Equipment, z. B. Matten, Gewichte usw. werden von der Firma outness gestellt); Maximale Teilnehmerzahl = 16 Personen

## DAUER

6 Einheiten á 60 Minuten – Durchführungsintervall je nach Absprache (z. B. 1x wöchentlich, 2x wöchentlich)

# Präventionskurs: Wirbelsäulengymnastik



## DURCHFÜHRENDE/R

outness GbR, Andreas Windisch & Hannes Schröder

Kursleiter (je nach Absprache):

- Florian Bochskanl (Bachelor in Gesundheitsmanagement)
- Hannes Scholle (Bachelor in Fitnessökonomie)
- Sven Reichelt (Physiotherapeut)



## ZIELE

- Aufbau und Besserung der allgemeinen und rücken-spezifischen körperlichen Fitness;
- Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf;
- Verbesserung des Wohlbefindens;
- Bewusste Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers;
- Schaffung von Bewegungsfreude und der Bindung an Bewegung.

## INHALT

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein praxisorientierter Kurs, der sich mit der Vorbeugung von Rückenschmerzen beschäftigt. Hierbei wird ein breites Spektrum von Übungen sowie rückenfreundlichen Verhaltensweisen im Alltag vorgestellt. Stabilisations- und Aktivierungsübungen halten Sie mobil und helfen Ihrem Rücken, wieder in Schwung zu kommen. Die theoretischen Kursinhalte bieten Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden.

## ZIELGRUPPE/N

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal

– welche Rückenbeschwerden und Rückenschmerzen vorbeugen möchten

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Platz für Bewegungsübungen (Hinweis: Das benötigte Equipment, z. B. Matten, Gewichte usw. werden von der Firma outness gestellt); Maximale Teilnehmerzahl = 16 Personen

## DAUER

6 Einheiten á 60 Minuten – Durchführungsintervall je nach Absprache (z. B. 1x wöchentlich, 2x wöchentlich)

# Neue Rückenschule für ErzieherInnen



## DURCHFÜHRENDE

Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin und Rückenschuldozentin, Manualtherapeutin, Osteopathin, Entspannungspädagogin)

Alexander Baer (Physiotherapeut, Rückenschullehrer, Manualtherapeut)



## ZIELE

- Physische Gesundheitsressourcen wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie die Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur und der großen Gelenke sind gestärkt
- Psychosoziale Gesundheitsressourcen, wie emotionale, motivationale, kognitive und soziale Ressourcen sind gestärkt
- TeilnehmerIn ist sensibilisiert für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse
- TeilnehmerIn kennt rückschonendes Verhalten, auch in der Arbeit mit Kindern, und wendet es an

## INHALT

Die Inhalte aus bewegungsorientierten sowie mentalen und kognitiven Inhalten bestehen.

- Theorie und Praxis der rückenfreundlichen Körperhaltungen (Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen; v.a. in Bezug auf das Heben und Tragen von Kindern)
- vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen (insbes. für Bauch- und Rückenmuskeln), Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, einfache Schulter-, Nacken- und Rückenübungen für den Alltag
- Hinweise zur ergonomischen Gestaltung des privaten und beruflichen Umfeldes
- unterschiedliche Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit
- Hinführung zur allgemeinen, täglichen körperlichen Aktivität

## ZIELGRUPPE/N

Pädagogisches Personal in Kindertagesstätten

## DAUER

8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten



# Rückenfit durch den Arbeitsalltag



## DURCHFÜHRENDER

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer)

## ZIEL

Die TeilnehmerInnen erkennen die Ursachen für Rückenprobleme und Verspannungen und lernen alltagsrelevante rückengerechte Verhaltensweisen kennen. Somit kann die Körperhaltung verbessert werden und die gelernten Ausgleichsübungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

## INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Schaffung theoretischer Grundlagen zum Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
- Spüren am eigenen Körper; Durchführung von Körperwahrnehmungsübungen
- Erarbeitung von Hinweisen für ein rückengerechtes Alltagsverhalten
- Erlernen geeigneter Ausgleichsübungen für den Tag

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

## DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

# Starker Rücken - eine Frage der Haltung!



## DURCHFÜHRENDER

Mirko Sondershausen (Diplom-Sportlehrer)

## ZIELE

Im Tagesablauf sind wir so in unsere Arbeit vertieft, dass wir gar nicht mehr bemerken, wie Verspannungen in unserem Körper entstehen. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, wir verdrehen uns und die Muskulatur insbesondere des Rückens verändert sich. Darauf werden wir durch zielgerichtete Übungen Einfluss nehmen.

## INHALT

- Theoretische Grundlagen (Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates)
- Praktisches Üben (auch in Form von Gruppenarbeit):
  - o Körperwahrnehmungsübungen, Haltungstraining
  - o Ausgleichübungen für Zwischendurch
  - o Übungsprogramm für einen starken Rücken

## ZIELGRUPPEN

Erwachsene

Hinweis: maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

- lockere, bequeme Kleidung
- Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Handtuch

## DAUER

8 UE an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inklusive Mittagspause)

# Rückenschule für Erwachsene



## DURCHFÜHRENDE

Verena Brakel (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin)

## ZIELE

- Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie Rückenschmerzen vorbeugen können
- Bewusstmachen von Fehlhaltung
- Eingehen auf die Bewegungen am Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung verbessern
- ökonomische Bewegung erlernen
- Spaß an der Bewegung finden

## INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Informationsstunde (theoretischer Input)
- Rücken-Check-up
- Muskeltraining: Dehnungen, Kräftigungen, Entspannung, Bücken, Heben, Tragen, Sitzen
- Arbeitsplatz rückenfreundlich gestalten
- anatomische Grundkenntnisse vermitteln

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## NACHHALTIGKEIT

Die TeilnehmerInnen sind befähigt und motiviert, nach Abschluss dieses Moduls das erworbene Wissen und die erworbenen Fertigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren Alltag zu integrieren.

## DAUER

Informationseinheit (5 Stunden), 9 Unterrichtseinheiten (à 90 Minuten)

# Rückenprogramme für Kinder



## DURCHFÜHRENDER

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer)

## ZIEL

Anleitung der TeilnehmerInnen zur Durchführung von Programmen im Sinne einer Sensibilisierung der Kinder zu einer rückengerechten Verhaltensweise. Ziel dieses Angebotes ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, geeignete kindgerechte Bewegungsangebote im Alltag umzusetzen.

## INHALT

Das Angebot behandelt folgende Schwerpunkte:

- Vermittlung von theoretische Grundlagen:
  - Warum sind Programme für den Rücken von Kindern notwendig?
  - Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
  - Möglichkeiten zur Umsetzung in den Kindereinrichtungen
  - Erwerben praktischer Fähigkeiten zur Durchführung von geeigneten kindgerechten Bewegungsangeboten im Alltag

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

## DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

# Die Kängu-Rückenschule für Kinder



## DURCHFÜHRENDE

Verena Brakel  
(Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin)

## ZIEL

Bei dem Angebot werden folgende Ziele verfolgt:

- Spaß an der Bewegung fördern
  - durch spielerische Aufgaben den eigenen Körper erfahren
  - Bewusstsein dafür entwickeln, dass bestimmte Bewegungsmuster besser sind als andere
- aufrechte Haltung erlernen

## INHALT

Bei dem Angebot werden die Strukturen des Körpers (Knochen, Muskeln etc.) kindlich benannt und dargestellt. Durch Fantasie, Spiel und Metaphern („Springen wie ein Känguru“) sollen die Kinder ihren Körper wahrnehmen und erfahren. Die Stunden werden fantasievoll in einer Weltreise verpackt. Die Kinder erfahren in diesem Angebot, was ihnen gut tut und wann es ihnen gut geht. Der Einsatz von visuellen und taktilen Hilfsmitteln ist bei den Kindern besonders wichtig. Da sie erst dabei sind, Körperschemen zu entwickeln, brauchen die Kinder eine direkte Rückmeldung über die Stellung der Extremitäten, der Kopfhaltung etc.

## ZIELGRUPPE

Kinder

## VORAUSSETZUNGEN

Großer Raum, Musik, Matten

## DAUER

8 Einheiten (à 45-60 Minuten)

# Kinderrückenfit



## DURCHFÜHRENDE

Cindy Freitag (Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin)

## ZIELE

Vorbeugung muskuloskelettaler Beschwerden durch Bewegungs- und Haltungsförderung der Kinder direkt im Setting. Die Kinder lernen eine aufrechte Haltung einzunehmen und, dass rückengerechtes Verhalten Spaß macht. Durch das Eingehen auf das Verhalten und die Verhältnisse sowie Einbeziehung der Eltern kann ein nachhaltiger Effekt erreicht werden.

## INHALT

- Motorischer Vorher-Nachher-Test zum Vergleich (Erfolgserebnis für die Kinder)
- Theorie: kindgerechte Vermittlung der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Praxis: Körperwahrnehmungsübungen, Schulung der motorischen Fähigkeiten für einen gesunden Rücken (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination) mit Kleingeräten (Therabänder, Bälle)
- Entspannungsübungen zum Schluss

+ Elternabend (Vortrag): u.a. geeignete Schulranzen, ergonomisch eingestellter Hausaufgabenplatz

## ZIELGRUPPE

Kinder

## VORAUSSETZUNGEN

- Mind. 6, max. 15 Kinder (6 - 7; 8 - 12 Jahre) + eine anwesende Lehrkraft
- Turnhalle, Matten
- Einzugsgebiet: Insel Hiddensee und Insel Rügen

## DAUER

6 Einheiten à 60 Minuten

# Lehrerrückenfit



## DURCHFÜHRENDE

Cindy Freitag (Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin)

## ZIELE

Vorbeugung und Reduzierung muskuloskelettaler Beschwerden durch Verbesserung der Haltung, der Dehn- und Bewegungsfähigkeit sowie der ergonomische Verhältnisse im Alltag. Durch die Kombination von Verhalten- und Verhältnisprävention, direkt im Setting, sowie die Integration von Ausgleichsübungen in den Arbeitsalltag kann ein nachhaltiger Effekt erzielt werden.

## INHALT

- Motorischer Vorher-Nachher-Test als Vergleich
- Theorie: Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, rückergerichtetes Verhalten (heben, tragen, stehen, liegen), Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes
- Praxisteil: Wahrnehmungsübungen, Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen mit Kleingeräten wie Therabändern und Brasil
- Entspannungsübungen zum Schluss

## ZIELGRUPPE

Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNGEN

- Mind. 6, max. 15 Lehrkräfte
- Turnhalle / Bewegungsraum, Matten
- Einzugsgebiet: Insel Hiddensee und Insel Rügen

## DAUER

6 Einheiten à 60 Minuten

# Qualifizierung: RückenschullehrerIn



## DURCHFÜHRENDE

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

**Kursleiterin:** Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



## ZIEL

Qualifizierung von SportlehrerInnen zu RückenschullehrerInnen nach den Richtlinien des KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)

## INHALT

- theoretische und praktische Ausbildung
- allgemeine Grundlagen der Rückenschule
- Rückenschmerzen als biopsychosoziales Problem
- Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogrammes
- didaktische und methodische Grundlagen
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Vermittlung individueller, körpergerechter, rücken- und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen im Alltag
- Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule
- Konzepterstellung für die Krankenkasse

## ZIELGRUPPE

Lehrerinnen und Lehrer (hauptsächlich: SportlehrerInnen)

## VORAUSSETZUNGEN

Keine

**Hinweis:** Durchführung in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums

## DAUER

60 Einheiten (à 45 Minuten), Durchführung an 2 Wochenenden (Fr - So)



# Präventionskurs: Sensomotorische Bewegungsförderung für Kinder



## DURCHFÜHRENDE/R

outness GbR, Andreas Windisch & Hannes Schröder

Kursleiter (je nach Absprache):

- Hannes Schröder (zertifizierter Kindersporttrainer)
- Florian Bochskanl (zertifizierter Kindersporttrainer)
- Hannes Scholle (zertifizierter Kindersporttrainer)
- Sven Reichelt (zertifizierter Kindersporttrainer)



## ZIEL/E

Durch koordinative und sensomotorische Spiel- und Übungsformen werden motorischen Fähigkeiten (besonders die Koordination), eine aufrechte und stabile Haltung (besonders Kraft und Gleichgewicht) sowie die Körperwahrnehmung geschult. Damit geht auch der Ausgleich von kindlichem Bewegungsmangel und muskulärerer Dysbalancen einher. Das gruppenorientierte Sozialverhalten wird geübt und weiterentwickelt.

## INHALT

Eine regelmäßige Bewegung spielt eine bedeutende Rolle für die Entwicklung jedes Kindes. Um zu wachsen und sich gesund zu entwickeln ist kindgerechter Sport dadurch sehr wichtig. Mit kindgerechten Übungen und Spielen ermöglichen wir den Spaß an Bewegung. Ziel des Trainings, ist die harmonische und ganzheitliche Entwicklung des Kindes und die Entfaltung seiner gesamten Persönlichkeit.

## ZIELGRUPPE/N

Schüler im Grundschulalter

– welche Ihre Sensomotorik und Koordination verbessern möchten

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Platz für Bewegungsübungen (Hinweis: Das benötigte Equipment, z. B. Matten, Gewichte usw. werden von der Firma outness gestellt); Maximale Teilnehmerzahl = 16 Personen

## DAUER

6 Einheiten á 60 Minuten – Durchführungsintervall je nach Absprache (z. B. 1x wöchentlich, 2x wöchentlich)

# „Was Hänschen nicht lernt....!“

## - zur nachhaltigen Gesundheitswirkung einer frühzeitigen Schulung der Bewegungskoordination“



### DURCHFÜHRENDER

Dr. Lothar Nieber (ehem. wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl Trainings- und Bewegungswissenschaft der Uni Greifswald, Sporttherapeut des DVGS)

### ZIEL

- Begründung des Zusammenhangs zwischen einer frühzeitigen Schulung koordinativer Bewegungskompetenzen und der Gesundheit/ Lebensqualität
- Defizite koordinativer Kompetenzen beeinträchtigen die Bewegungsqualität lebenslang, wenn im Kindergarten- und frühen Schulalter nicht verbindlich und systematisch koordinative Grundkompetenzen entwickelt werden.
- Das Elternhaus einbeziehen und über die lebenslangen, kaum nachholbaren Defizite in der Bewegungskoordination mit ihren Folgen aufklären.
- Erprobung praktisch-methodischer Übungen und Spiele für eine effiziente Koordinationsschulung in den Kitas.

### INHALT

Die Bewegungskoordination ist eine motorische Basiskompetenz, deren immense Bedeutung angesichts des Bewegungsmangels und der psychischen Belastung unserer Kinder in der Forschung immer klarer erkannt wird. In den Bildungseinrichtungen sind diese Erkenntnisse noch unzureichend erkannt und umgesetzt. Weil die Entwicklung koordinativer Kompetenzen wirksam nur im Kindergarten- und frühen Schulalter im Zusammenwirken mit dem Elternhaus erreicht werden kann, schließt das Gestikus-Projekt hier eine Lücke. Einmal erworbene koordinative Kompetenzen sind ein Leben lang bis ins Seniorenalter verfügbar und können gut reaktiviert werden. Zudem bewirken sie einen noch wenig beachteten lebenslangen „Nebeneffekt“: Wer sie einmal erworben hat, wird für jedes Bewegungsangebot offen sein und das erworbene Können auskosten wollen. Wer hingegen koordinativ-motorische Defizite hat, wird ihnen ausweichen und damit einem eher passiven Lebensstil nachgehen. Vielseitiges Bewegen bewirkt somit im Verlauf der Lebensspanne eine bedeutende Erhöhung des Gesamtbewegungsumfanges und ist damit ein beträchtlicher Fitness- und Gesundheitsfaktor.

Die TeilnehmerInnen erhalten zur Thematik ein Handout mit den durchgeführten Übungen und Spielen.

### ZIELGRUPPEN

ErzieherInnen von Kitas sowie ErzieherInnen und LehrerInnen von Grundschulen und Hort.

### VORAUSSETZUNGEN

Vorzugsweise Rasenfläche für praktische Übungen, als Ausweich mittelgroßer Gruppenraum.

Einfache Kleingeräte wie verschiedene Bälle, Gymnastikstäbe, Springseile, u.ä.;

Wenn möglich, Beamer und Projektionsfläche.

### DAUER

Das Fortbildungsangebot enthält optimal 2 Demo-Einheiten des Referenten mit den Kindern, bei dem die TeilnehmerInnen hospitieren. In einem praktischen Teil von 90' sollen die TeilnehmerInnen praktische Übungen und Spiele kennenlernen, bei dem sie das beglückende Gefühl „Ich kann's (noch)“ erleben. Die Fortbildung endet mit einem einstündigen Vortrag und anschließender Diskussion, zu dem gern auch die Eltern eingeladen werden können. Der genaue Ablauf wird nach Kontaktaufnahme mit der Kita/Hort abgesprochen.

# Tanzend fit - Kreativer Kindertanz



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Kursleiterin für  
Kreativen Kindertanz)



## ZIELE

Der Kreative Kindertanz ist mehr als Bewegungstraining und Haltungsschulung für Kinder. Viel mehr werden durch tänzerische Übungen die Experimentierfreude, die Kreativität sowie das Körper- und Rhythmusgefühl der Kinder gefördert. Mit Musik und Spaß werden die Kinder in ihrer Bewegung und Haltung unterstützt.

## INHALT

Wie der Name schon verrät, geht es um rhythmische Bewegungen zu Musik und darum, die eigene Kreativität und Fantasie auszuleben. Dabei gibt es längere Phasen im Stundenaufbau, in denen die Kinder ihr eigenes Bewegungsmuster zur Musik entwickeln und sich nach momentaner Lust und Laune bewegen können. Im Wechsel dazu werden mehrere Konzentrationseinheiten in die Stunde eingebaut, in welchen das Körperbewusstsein entwickelt und gestärkt wird. Hierfür werden ebenso Grundstellungen des Balletts kindgerecht in Bewegungsgeschichten verpackt und mit einfachen Kinderliedern verbunden. Im Vordergrund stehen die Kreativität und die Bewegungserfahrung der Kinder. Ich komme gerne für einen Tag in Ihre Einrichtung und kann am Tag vier Kurse mit je 10 Kindern durchführen. Gerne können die pädagogischen Fachkräfte der jeweiligen Gruppe teilnehmen, um die Möglichkeit zu erhalten, eine praktische Kursstunde mitzuerleben und Anregungen für Ihre Förderung zu bekommen.

## ZIELGRUPPEN

Kindergartenkinder (3-6-Jährige), optimalerweise altersgetrennt

## VORAUSSETZUNGEN

genügend Raum max. 10 Kinder,

bequeme Kleidung

## DAUER

pro Kurs 60 min, idealerweise 4 Kurse am Tag

# Kreativer Kindertanz für Pädagogische Fachkräfte



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Kursleiterin für  
Kreativen Kindertanz)



## ZIELE

Der Kreative Kindertanz ist mehr als Bewegungstraining und Haltungsschulung für Kinder. Viel mehr werden durch tänzerische Übungen die Experimentierfreude, die Kreativität sowie das Körper- und Rhythmusgefühl der Kinder gefördert. Mit Musik und Spaß werden die Kinder in ihrer Bewegung und Haltung unterstützt.

## INHALT

Sie möchten den Kindern aus Ihrer Einrichtung/ Gruppe verschiedenste Bewegungsreize bieten, die Experimentierfreude, die Kreativität sowie das Körper- und Rhythmusgefühl der Kinder fördern? In diesem Kurs lernen Sie die Bewegungsanalyse nach Laban, die Ziele des Kreativen Kindertanz sowie praktische Elemente für die Integration in den Alltag. Mit Musik und Spaß unterstützen Sie als Kursleiter für Kreativen Kindertanz die Kinder in ihrer Bewegung und Haltung.

## ZIELGRUPPEN

Kindergartenkinder (3-6-Jährige), optimalerweise altersgetrennt

## VORAUSSETZUNGEN

genügend Raum max. 10 Kinder,  
bequeme Kleidung

## DAUER

pro Kurs 60 min, idealerweise 4 Kurse am Tag

# Bewegung in erlebnisorientierten Spielen



## DURCHFÜHRENDER

per se Personalentwicklung: Thomas Niemeyer  
(Supervisor, Coach und Entspannungspädagoge)



## ZIEL

*„Sich selbst erleben lernen!“*

Folgende Aspekte sind für den Aufbau einer stabilen, individuellen Persönlichkeit und für eine Reflexion mit Kindern u.a. wichtig: Zusammenleben in einer Gruppe, Entwicklung von Selbstvertrauen und Eigeninitiative, Spontaneität, Kreativität, Entdeckung von verborgenen Fähigkeiten und Stärken, Übernahme von Verantwortung u. v. m.

Im Seminar werden erlebnispädagogische Spiele/Aktionen zu den Themen Bewegung und Koordination vorgestellt und Umsetzungsmöglichkeiten für die eigene Praxis erarbeitet.

## INHALT

Spielen ist ein zentrales Bedürfnis des Kindes. An diesem Punkt knüpft die Erlebnis-/Abenteuerpädagogik an, indem sie dieses Bedürfnis des Kindes nach Spiel, Bewegung, Spannung und lustvoll erlebbaren Aktivitäten aufgreift und entsprechende Angebote macht. Denn ein Erlebnis ist ein unerwartetes Ereignis, welches den Alltag durchbricht und zur Auseinandersetzung mit der Umwelt führt. Damit geht es in erster Linie um Selbsterfahrungslernen, ganzheitliches Lernen, die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie das Lernen in der Gruppe und das Lernen an realen - wenn auch spielerischen - Situationen.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNGEN

(Klassen-) Raum möglichst ohne Tische und in angemessener Größe (max. 16 TeilnehmerInnen müssen auf dem Boden liegen können)

**Hinweis:** Die Teilnehmenden müssen bequeme Kleidung mitbringen

## DAUER

Je 8 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) an 1-2 Tag(en)

# Sensomotorische Bewegungsförderung für die Kleinen



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Kursleiterin für  
Kreativen Kindertanz)



## ZIELE

Durch sensomotorische Spiel- und Übungsformen werden vor allem die Koordination der Kinder, eine aufrechte und stabile Haltung sowie die Körperwahrnehmung geschult. Damit geht auch der Ausgleich von kindlichem Bewegungsmangel einher. Zudem wird durch die Bewegung in der Gruppe und Gruppenspielen das Sozialverhalten weiterentwickelt, Kinder gewinnen an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

## INHALT

Im Vordergrund dieser Bewegungseinheit steht der Spaß an Bewegung, den inneren Bewegungsdrang der Kinder ausleben zu lassen. Die Bewegungseinheit wird in verschiedene thematische Fantasiesgeschichten eingebettet, so dass ebenso die Kreativität und Fantasie der Kinder gefördert wird. Ich komme gerne für einen Tag in Ihre Einrichtung und kann am Tag vier Kurse mit je 10 Kindern durchführen. Gerne können die pädagogischen Fachkräfte der jeweiligen Gruppe teilnehmen, um die Möglichkeit zu erhalten, eine praktische Kursstunde mitzuerleben und Anregungen für Ihre Förderung zu bekommen.

## ZIELGRUPPEN

Kindergartenkinder (3-6-Jährige), optimalerweise altersgetrennt

## VORAUSSETZUNGEN

genügend Raum  
max. 10 Kinder

## DAUER

pro Kurs 60 min, idealerweise 4 Kurse am Tag

# Sensomotorische Bewegungsförderung in den Alltag integrieren



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Kursleiterin für Kreativen Kindertanz)



## ZIELE

Die pädagogischen Fachkräfte lernen, wie sie durch alltagsintegrierte sensomotorische Spiel- und Übungsformen mehr Bewegung in den Kita-Alltag integrieren können. Durch die sensomotorische Bewegungsförderung werden vor allem die Koordination der Kinder, eine aufrechte und stabile Haltung sowie die Körperwahrnehmung geschult. Damit geht auch der Ausgleich von kindlichem Bewegungsmangel einher. Zudem wird durch die Bewegung in der Gruppe und Gruppenspielen das Sozialverhalten weiterentwickelt, Kinder gewinnen an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

## INHALT

Der theoretische Input enthält Wissen über die Relevanz der Bewegung bei Kindern, die motorische Entwicklung bei Kindergartenkindern, die wichtigsten Begrifflichkeiten im Zusammenhang mit Bewegung (Koordination, Kraft, Ausdauer ...) sowie die Ziele und Didaktik der Bewegungserziehung. Diese theoretischen Einheiten werden immer wieder durch praktische Sequenzen aufgelockert, in denen den pädagogischen Fachkräften Beispiele zur Bewegungsförderung gezeigt werden. In diesem Modul geht es um Handlungswissen und Umsetzungshilfen. Gerne können die pädagogischen Fachkräfte der jeweiligen Gruppe teilnehmen, um so eine praktische Kursstunde mitzuerleben und neue Ideen für Ihre Förderung zu erhalten.

## ZIELGRUPPEN

Pädagogische Fachkräfte aus Kitas

## VORAUSSETZUNGEN

Räumlichkeiten mit genügend Platz für Bewegungseinheiten  
Bequeme Kleidung

## DAUER

2 Tage, pro Tag ca. 6 Stunden (inkl Pausen)



# MODUL

## Ausgewogene Ernährung mit Spaß und Genuss



# Praktische Ernährungsbildung in der Kita



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit,  
Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung)



## ZIEL

Die praktische Ernährungsbildung zielt darauf ab, Kinder auf eine Entdeckungsreise zu Lebensmitteln und dem Herstellen von leckeren und gesunden Gerichten mitzunehmen. Kochen/ Backen Kinder selbst, nehmen Sie die Lebensmittel mit allen Sinnen wahr und sind zugänglicher für die gesunde Ernährung. Ziel ist es, die pädagogischen Fachkräfte dahingehend zu schulen, selber mit den Kindern ihrer Gruppe von Zeit zu Zeit zu kochen/backen und die Kinder zu motivieren.

## INHALT

Termin 1: Das Modul besteht aus einer Theorieeinheit für alle pädagogischen Fachkräfte. In dieser werden theoretische Kenntnisse zur Entwicklung des Essverhaltens vermittelt. Zudem geht es um die eigene Einstellung gegenüber dem Kochen mit Kindern und Hygieneregeln. Die Einheit wird durch kleine gemeinsame Kochaktivitäten und Sinnesübungen abgerundet.

Termin 2 (**optional**): Um direkt an die Theorie anzuknüpfen und Gelerntes in die Tat umzusetzen, werde ich an einem weiteren Termin direkt in die Einrichtung kommen und mit einzelnen pädagogischen Fachkräften aus einer Gruppe plus den Kindern eine Einheit Gemeinsames Kochen/ Backen durchführen. Hier werden wir kleinere gesunde Leckereien gemeinsam mit den Kindern herstellen.

## ZIELGRUPPEN

Pädagogische Fachkräfte aus der Kita plus die Kinder aus den jeweiligen Gruppen (3-6-Jährige)

## VORAUSSETZUNG

Eine eigene bereits ausgestattete Küche wäre schön, ist aber kein Muss.  
Genügend Platz

## DAUER

Termin 1: ca. 5 Stunden

Termin 2: pro Gruppe eine Praxiseinheit ca. 1,5 Stunden, mindestens 2 Termine am selben Tag

# Praktische Ernährungsbildung für Eltern (Eltern-Kind-Nachmittag)



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit,  
Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung)



## ZIEL

Die praktische Ernährungsbildung zielt darauf ab, Kinder auf eine Entdeckungsreise zu Lebensmitteln und dem Herstellen von leckeren und gesunden Gerichten mitzunehmen. Kochen/ Backen Kinder selbst, nehmen Sie die Lebensmittel mit allen Sinnen wahr und sind zugänglicher für die gesunde Ernährung. Ziel ist es, die Eltern dahingehend zu schulen, selber mit ihren Kindern zu kochen/backen und die Kinder zu motivieren.

## INHALT

Das Modul besteht aus einer kurzen Theorieeinheit für die Eltern und die Kinder zum Thema Hygieneregeln. Ebenso wird kurz erläutert, warum die praktische Ernährungsbildung so wichtig für Klein und Groß ist. Die Einheit wird durch kleine Sinnesübungen abgerundet. Danach geht es an das gemeinsame Kochen mit den Kindern. Hier werden wir kleinere gesunde Leckereien gemeinsam mit den Kindern herstellen und natürlich auch essen.

## ZIELGRUPPEN

Eltern aus der Kita plus die Kinder aus den jeweiligen Gruppen (3-6-Jährige)

## VORAUSSETZUNG

Eine eigene bereits ausgestattete Küche wäre schön, ist aber kein Muss.  
Genügend Platz  
Max. 8 Eltern plus die jeweiligen Kinder

## DAUER

ca.3 Stunden

# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel



### DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



### ZIEL

Ziel dieser „Tour“ ist die Förderung der Konsumkompetenz im Lebensmittelbereich. Jugendliche werden zu einem bewussten Ess- und Einkaufsverhalten motiviert.

### INHALT

An verschiedenen Stationen stehen die Aspekte Zusatzstoffe, Nährstoffe, Werbung und Umwelteigenschaften von Lebensmitteln sowie das eigene Essverhalten im Mittelpunkt.

- **Snackchecker:** Erkennen des Zusammenhangs zwischen Lebensweise und Energie- und Nährstoffbedarf eines Menschen, Kennenlernen der Nähr- und Kalorienmengen in verschiedenen Lebensmitteln
- **Spurensucher:** Identifizierung von Zusatzstoffen in Zusatzlisten verarbeiteter Lebensmittel
- **Umweltexperte:** Ermitteln der Ökobilanzen versch. Lebensmittel mit Hilfe eines Umweltrechners
- **Selbsterkenner:** Reflektieren des eigenen Ess-Verhaltens mit Hilfe des „Selbsterkenner-Tests“
- **Werbeprofi:** Analysieren verschiedener Werbeclips zu Getreideprodukten, kritisches Hinterfragen von Werbeaussagen sowie Erstellung eines eigenen Werbeplakates
- **Chefkoch:** Zubereitung eines Pestos mit Hilfe eines Grundrezeptes

### ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (8. - 10. Klasse)

### VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhles, 5 Tischgruppen à 2-3 Tische und je 4-5 Stühle, warme Abwaschmöglichkeit im Raum oder in der Nähe, Tafel und mind. 1 Stellwand oder eine andere Möglichkeit zum Anbringen von Plakaten, zwei Stromanschlüsse

### DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

# Gesund ernährt von Anfang an



## DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

## ZIEL

Bei dem Vorhaben, Kinder vollwertig und gesund zu ernähren, ist weniger der Mangel problematisch, sondern vielmehr, sich in dem unüberschaubaren Angebot von Lebensmitteln in Supermärkten zurechtzufinden. Spezielle Kinderlebensmittel scheinen notwendig zu sein. Bunte Verpackungen mit Monstern, Dinos oder Zwergen reizen die Kinder zum Zugreifen.

Ziel der Fortbildung ist es, den Erzieherinnen und Erziehern Wissen und Kompetenzen hinsichtlich einer gesundheitsfördernden Verpflegung von Kindern zu vermitteln.

## INHALT

Die Veranstaltung beinhaltet folgende Module, die individuell ausgewählt werden können:

- Ernährung von Säuglingen bis zum 1. Lebensjahr
- Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter
- Kleinkinder - was und wie viel sollen sie essen?
- Brauchen Kinder eine Extrawurst? Kinderlebensmittel im Test
- Speisenplangestaltung nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen, evtl. Stromanschluss und Präsentationswand

## DAUER

Je nach gewünschten Themenumfang zeitlich variabel

# PowerKauer auf Gemüsejagd

## Das Jahreszeitenspiel



### DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



### ZIEL

Äpfel aus Chile, neuseeländische Kiwis, Kartoffeln aus Ägypten - weit gereiste Lebensmittel sind heutzutage an der Tagesordnung. Die Grundschule ist ein geeigneter Ort, die Thematik „Lebensmittel aus der Region“ aufzugreifen und wieder mehr Bezug zu heimischen Obst- und Gemüsearten zu schaffen.

- Die Kinder erkennen den Unterschied zwischen heimischen und exotischen Lebensmitteln.
- Sie lernen die Haupterntezeiten von Obst und Gemüse kennen.
- Sie erkennen die Vorteile regionaler Lebensmittel.
- Sie erwerben darüber hinaus geografische Kenntnisse.

### INHALT

Der Einsatz eines Spieles als Lernmethode erhöht die Aufmerksamkeit und Motivation der Kinder. Das Jahreszeitenspiel ist ein Würfelspiel, welches mit zwei bis vier Mannschaften auf einem Spielteppich gespielt wird. Die Kinder würfeln sich als „PowerKauer“ durch die Jahreszeiten und stoßen dabei auf viele Fragen zu heimischen und exotischen Obst- und Gemüsearten, die es zu beantworten gilt. Doch entscheidend ist nicht nur, die richtigen Antworten parat zu haben - Aktionskarten fordern die Schülerinnen zu sportlichen Einlagen und Rätselraten auf. Eine separate Weltkarte, auf der die wichtigsten Anbauggebiete bekannter Obst- und Gemüsearten verzeichnet sind, hilft bei der Beantwortung der Fragen. Nach dem Spiel dürfen die Kinder das gesammelte Obst und Gemüse zusammen verzehren.

### ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (1. - 4. Klasse)

### VORAUSSETZUNGEN

Zusammenhängende Tischfläche ca. 3x3 Meter und Stühle oder Fußboden mit Teppich

### DAUER

2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

# Kleine Kinder - große Gewinne



## DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

## ZIEL

Kinder sind kaufkräftige Kunden von heute und morgen. Das wissen auch die Werbe- und MarketingexpertInnen. Das Angebot an Lebensmitteln speziell für Kinder hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Eltern werden mit der Extra-Portion Gesundheit zum Kauf der vermeintlich gesunden Kost verleitet.

Eltern haben es oft nicht leicht, hier den Überblick zu behalten und ihren Kindern täglich eine gesunde, ausgewogene Kost auf den Tisch zu bringen. Um Hilfe und Anregungen zu geben, bietet die Verbraucherzentrale diesen Vortrag für Eltern an.

Ziel des Vortrages ist es, den Eltern Wissen und Kompetenzen hinsichtlich einer gesundheitsfördernden Verpflegung von Kindern zu vermitteln.

## INHALT

Im ersten Teil des Vortrages werden Werbung und Wirklichkeit für Kinderlebensmittel verschiedener Produktgruppen näher beleuchtet. Im zweiten Teil wird mithilfe der Ernährungspyramide aufgezeigt, was wirklich wichtig ist für eine gesunde Kinderernährung und wie man sie praktisch umsetzen kann.

## ZIELGRUPPE

Eltern (v.a. von Grundschulkindern)

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen, Stromanschluss, Präsentationswand

## DAUER

1-2 Stunden

# Fühlen, wie es schmeckt



## DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

## ZIEL

Schon an die Kleinsten richtet sich die Werbung für Kinderlebensmittel. Bunte Bilder auf den Lebensmittelverpackungen ebenso die Beigaben, wie Sammelbildchen, Filmfiguren oder Sticker, wecken bei Kindern den Wunsch nach diesen bunten, meist süßen Kleinigkeiten. In diesem Angebot erfahren die Kinder, dass Kinderlebensmittel unnötig teuer sind und gesundes Essen und Trinken ganz einfach ist.

## INHALT

An fünf Stationen experimentieren die Kinder mit ihren Sinnen. Sie erfahren, dass die Nase schmecken kann, dass man Essen hört und wie unterschiedlich Lebensmittel riechen. Durch praktisches Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Fühlen können sie Lebensmittel selbst erforschen. Sie lernen dabei auch, dass in der Werbung manchmal geschummelt wird und in vielen Kinderprodukten große Mengen an Zucker stecken.

## ZIELGRUPPE

Vorschulkinder

## VORAUSSETZUNG

Raum mit 4-5 Tischen

## DAUER

ca. 45 Minuten

# Einkaufsrallye - Das Supermarktspiel



## DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



## ZIEL

Die SchülerInnen lernen den Aufbau und die verschiedenen Abteilungen eines Supermarktes kennen und erfahren dabei Wissenswertes über die einzelnen Lebensmittelgruppen. Sie erwerben erste Grundlagen einer Konsumkompetenz.

## INHALT

Zur Erhöhung der Aufmerksamkeit und der Konzentration wurde die Form eines Spieles gewählt. Eingeteilt in max. 5 Mannschaften treten bis zu 20 Kinder gegeneinander zur Einkaufsrallye durch den Supermarkt an. Jede Mannschaft erhält vor Beginn des Spieles einen Einkaufszettel. Auf ihrem Weg über das Spielfeld gilt es Fragen zu beantworten, um so an die gewünschten Lebensmittel zu gelangen. Die Mannschaft, die den Parcours durch den Supermarkt als Erstes bewältigt und dabei noch alle Lebensmittel vom Einkaufszettel eingesammelt hat, ist die Siegermannschaft.

## ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (5. / 6. Klasse)

## VORAUSSETZUNGEN

Zusammenhängende Tischfläche ca. 3x3 Meter, Stühle

## DAUER

2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)



# Richtig essen, Werbung vergessen



## DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

## ZIEL

Mit diesem Angebot soll den Grundschulkindern vermittelt werden, dass gesundes Essen und Trinken ganz einfach ist und gut schmeckt, und dass Milchriegel, Obstzwerge und andere Kinderlebensmittel unnötig und teuer sind. Darüber hinaus trägt das Projekt zur Sinnesschulung der Kinder bei.

## INHALT

An sechs Stationen sind viele kleine Aufgaben rund um das Thema Essen und Trinken zu lösen. Mit allen Sinnen werden die Lebensmittel dabei von den Kindern erforscht. Das Projekt wird in drei Schwierigkeitsstufen angeboten.

Die höchste Schwierigkeitsstufe beinhaltet folgende Aufgaben:

- **Riechen:** Erkennen von Lebensmitteln am Geruch sowie Vergleichen von Gerüchen natürlicher und aromatisierter Lebensmittel.
- **Schmecken:** Probieren verschiedener Lebensmittel und Zuordnen zu den vier Grundgeschmacksarten, Beschäftigung mit Inhaltsstoffen und Preisen von Kindermilchprodukten.
- **Sehen:** Erkennen von Zucker- und Fruchtgehalten verschiedener Getränke.
- **Fühlen:** Ertasten von Obst und Gemüse, Umgang mit dem Saisonkalender.
- **Hören:** Erkennen von Müslizutaten anhand von Schüttelgeräuschen, Vergleich des Zuckergehaltes verschiedener Frühstücksflocken.

Die Aufgabenstellungen werden im Anschluss an den Stationsbetrieb ausgewertet.

## ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (2. - 5. Klasse)

## VORAUSSETZUNGEN

6 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle

## DAUER

2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

# Talking Food

## Wissen, was auf den Tisch kommt



### DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.



### ZIEL

Ziel ist die Förderung von Konsumkompetenzen. Die Jugendlichen sollen Kenntnisse über Lebensmittelkennzeichnung, sowie über Werbestrategien von Herstellern und Händlern erwerben, um so informiert Kaufentscheidungen treffen zu können.

### INHALT

Unterteilung in einen Theorie- und einen Praxisteil

- **Theorie:** Die Jugendlichen erfahren, was die Kennzeichnung über die Lebensmittel verrät. Außerdem werden Werbestrategien der Hersteller kritisch hinterfragt.
- **Praxis:** In einem Supermarkt wird das erworbene Wissen angewendet. Dabei nehmen die Schülerinnen mit Hilfe eines Fragebogens verschiedene Lebensmittel genauer unter die Lupe. Ob Inhaltsstoffe, Mindesthaltbarkeitsdatum, Herkunft oder Grundpreis - diese Angaben gilt es auf Produkten bzw. am Regal zu finden. Außerdem entdecken die SchülerInnen, mit welchen Verkaufstricks die Supermärkte Kunden zum Kauf anregen wollen.

### ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (7. - 10. Klasse)

### VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum mit einer weißen Wand und einem Stromanschluss, Genehmigung einer nahegelegenen Einkaufsstätte zur Durchführung des praktischen Teils (Dauer ca. 30 Minuten)

### DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

# Trendgetränke - Was ist dran, was ist drin?



## DURCHFÜHRENDE

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

## ZIEL

Das Angebot an sogenannten Trendgetränken wie Energy-Drinks, Sport- und „Gesundheitsdrinks“ sowie Alcopops wächst ständig. Die Jugendlichen sollen für einen kritischen Umgang mit diesen „vielversprechenden“ Getränken sensibilisiert werden.

## INHALT

An vier „Bars“ werden die Themen Werbung, Inhaltsstoffe und Verpackung lebensnah und interaktiv vermittelt und gleichzeitig Handlungsalternativen aufgezeigt.

- Die **Kost-Bar**: Blindverkostung von Getränken sowie Herstellung eines „eigenen“ gesunden Mixgetränkes.
- Die **Denk-Bar**: Vergleich und Bewertung der Inhaltsstoffe von Trendgetränken und selbst gemischten Getränken.
- Die **Wunder-Bar**: Analyse der Werbung für Trendgetränke und Gestaltung eines eigenen Plakates mit Namen und Slogan für ein selbst gemixtes gesundes Getränk.
- Die **Nutz-Bar**: Bewertung von Getränkeverpackungen nach ihren Umwelt- und Gebrauchseigenschaften.
- Die **Vorzeige-Bar**: Präsentation der Gruppenarbeiten aus den einzelnen Bars (insbesondere der selbst gemixten Getränke und Ergebnisse aus der Wunder-Bar).

## ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (7. - 10. Klasse)

## VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhles, 5 Tischgruppen à 2-3 Tische und je 4-5 Stühle, Abwaschmöglichkeit im Raum oder in der Nähe

## DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

# Bunt und gesund für Kinder



## DURCHFÜHRENDE

Sandra Schätzchen

(Diät- und Diabetesassistentin, Ernährungsberaterin)

## ZIEL

u.a. werden folgende Ziele verfolgt:

- den Kindern wird spielerisch die Theorie der gesunden Ernährung vermittelt
- Vorteile erkennen von selbst zubereitetem Essen
- die ErzieherInnen lernen Inhaltsstoffe von Kinderlebensmitteln kennen
- Ernährungsangebot zum Frühstück oder Vesper optimieren

*langfristiges Ziel:* gesundheitsförderndes, bedarfsgerechtes Ess- und Trinkverhalten erlernen

## INHALT

- In Form eines Ratespiels werden Obst- und Gemüsesorten sortiert.
- Die Ernährungspyramide wird unter Einbeziehung der Kinder kindgerecht erklärt.
- Anhand von Lebensmitteln wird spielerisch aufgezeigt, wie viele Portionen Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder auch Süßigkeiten pro Tag bzw. pro Woche gegessen werden dürfen.
- Die Kinder dürfen sich ausprobieren und – mit Unterstützung – selbst etwas Einfaches zu essen zubereiten.
- Auf Grundlage der Ernährungspyramide werden die Speisepläne gemeinsam mit den ErzieherInnen angesehen, nach pro und kontra bewertet und überlegt was man verbessern kann.
- Gemeinsam wird der Frage nachgegangen, warum die Werbung solche Macht auf Kinder und manchmal auch auf Erwachsene hat. Dafür werden Verpackungen von “Kinder- bzw. Trendlebensmitteln“ angesehen und diskutiert-
- u.a.

## ZIELGRUPPEN

Kindergartenkinder von 4 - 6 Jahren

SchülerInnen von 6 – 10 Jahren

Erzieherinnen und Erzieher

## VORAUSSETZUNGEN

Wenn vorhanden: eine Küche, ansonsten ein Klassenraum mit großem Tisch

Hinweis: Materialien und Lebensmittel werden von der Referentin mitgebracht & sind im Preis enthalten

## DAUER

12 Einheiten à 90 Minuten

# Bunt und gesund in Kita und Schulen



## DURCHFÜHRENDE

Sandra Schätzchen  
(Diät- und Diabetesassistentin, Ernährungsberaterin)

## ZIELGRUPPE

Kindergartenkinder von 4 - 6 Jahren  
SchülerInnen von 6 - 10 Jahren  
Pädagogisches Personal

## ZIEL

- Kinder kennen und essen verschiedene Obst- und Gemüsesorten.
- Kinder kennen die Theorie der gesunden Ernährung nach der Ernährungspyramide.
- Kinder kennen Vorteile von selbst zubereitetem Essen.
- Pädagogisches Personal kennt Inhaltsstoffe in sogenannten "Kinder- bzw. Trendlebensmitteln.
- Pädagogisches Personal kann gesundes, abwechslungsreiches Frühstück / Vesper herstellen.
- Pädagogisches Personal kann Essen des Essensanbieters bewerten und Verbesserungen einbringen.

*langfristige Ziele:* + Kinder ernähren sich gesundheitsfördernd und bedarfsgerecht  
+ Reduktion von Übergewicht

## INHALT

### Kinder:

- Ratespiel „Was ist Obst, was ist Gemüse?“
- Gemüsedetektive auf der Spur der Ernährungspyramide
- Was sind Kinderlebensmittel und welche mögen die Kinder am meisten? Wie schmeckt den Kindern selbstgemachtes Nutella, Müsliriegel, Fruchtzwerge und Co.
- Die Kinder dürfen sich in jeder Einheit ausprobieren und – mit Unterstützung – selbst etwas einfaches wie Obstsalat oder Brot zubereiten.

### Pädagogisches Personal:

- Speisepläne gemeinsam angesehen und bewertet. Was ist gut und was könnte man verbessern, denn wir lernen ja alle täglich dazu.
- Gemeinsam wird der Frage nachgegangen: Warum die Werbung solche Macht auf die Kinder und manchmal auch auf die Erwachsenen hat.
- Gemeinsam werden Werbeversprechen wie z.B. „mit der extra Portion Milch“ oder „reich an natürlichem Vitamin D“ besprochen.
- Oder ist es besser mal raus an die Luft zu gehen und die Sonnenstrahlen zu genießen? Was hält Kinder gesund und fit?
- Anleitung und Herstellung von leckeren, gesunden und ausgewogenen Beispielen zum Frühstück und/oder Vesper.

**Hinweis:** Eine Einheit setzt sich immer aus einem Theorie- sowie einem Praxisteil zusammen. Die Einheiten bauen aufeinander auf.

## DAUER

12 Einheiten (à 90 Minuten)

# Wenn die Seele hungert - Essstörungen



## DURCHFÜHRENDE

Anja Böckermann  
(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

## ZIEL

Bei dem Vortrag geht es darum, psychogene Essstörungen erkennen und benennen zu können, sowie diese vorzubeugen.

## INHALT

Der Vortrag behandelt folgende Inhalte:

- Risikofaktoren und Hintergründe für die Entwicklung von Essstörungen
- mögliche Ursachen und Auslöser (Wer ist betroffen?)
- Hinweise auf eine Essstörung (Woran erkenne ich sie?)
- Krankheitsbilder: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge eating disorder
- Wo findet man Hilfe und Beratungsstellen?

## ZIELGRUPPEN

Lehrerinnen und Lehrer, Eltern

## VORAUSSETZUNGEN

Präsentationswand, Stromanschluss, Beamer

## DAUER

60 Minuten

**Hinweis:** Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für eine individuelle Ansprache (ca. 30 Minuten)

# Vorträge für Gruppen



## DURCHFÜHRENDE

Anja Böckermann  
(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

## ZIEL

Zielgruppenangemessene Vermittlung von Wissen zu verschiedenen (Ernährungs-)Themen

## INHALT

Folgende Themen stehen für Vorträge bzw. Gruppenschulungen zur Verfügung:

- Vermittlung von Ernährungswissen, Lebensmittelauswahl, Kaloriengehalt von Lebensmitteln
- Die größten Ernährungsirrtümer
- Kinderernährung, Basiswissen
- Wie bildet sich Ernährungsverhalten?
- Essen und Psyche, Essverhalten, Essen mit Genuss

## ZIELGRUPPEN

Je nach Thematik:  
Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Eltern, Schülerinnen und Schüler

## VORAUSSETZUNGEN

Präsentationswand, Stromanschluss, Beamer

## DAUER

Nach Absprache

# Vollwertige Ernährung für Kinder



## DURCHFÜHRENDE

Anja Böckermann  
(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

## ZIEL

Das Unterrichtsprojekt verfolgt folgende Ziele:

- Gesunde und ausgewogene Ernährung kennenlernen und ausprobieren
- Ein vollwertiges Frühstück zuhause und in der Schule

## INHALT

Das Angebot hat folgende Schwerpunkte:

- Kennenlernen, spielen und arbeiten mit der Ernährungspyramide
- Arbeiten mit Lebensmitteln
- mit allen Sinnen das Essen erforschen
- kleine Mahlzeiten selbst zubereiten, Neues probieren und ausprobieren

## ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (1. - 4. Klasse)

## VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum, evtl. Schulküche

## DAUER

4 Einheiten (à 90 Minuten)



# XXL-Menüs / Wie viel esse ich? Portionen auf dem Prüfstand



## DURCHFÜHRENDE

Anja Böckermann  
(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)

## ZIEL

Ernährungskompetenz und Selbstbeobachtung der Kinder erhöhen

## INHALT

Das Angebot hat folgende Schwerpunkte:

- Kennenlernen und arbeiten mit der Ernährungspyramide
- Fast Food und andere beliebte Gerichte unter der Lupe (Inhalte und XXL-Größen bewerten)
- Kaloriengehalt beliebter Gerichte und Snacks kennenlernen
- Kalorienverbrauch einschätzen
- Verkostung (Säfte, Obst und Gemüse, selbsthergestellte Burger)

## ZIELGRUPPE

Schülerinnen und Schüler (5. - 7. Klasse)

## VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum mit Tafel, Kartenständer, Overhead-Projektor, Stromanschluss

## DAUER

3 Einheiten (à 90 Minuten)

# Smart Food versus Fast Food in Kindertagesstätten



## DURCHFÜHRENDE

Denise Reymann  
(Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE)

## ZIELE

- Kinder lernen verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen sowie die Vorteile von Wasser als Durstlöscher. Kindgerecht wird die Theorie gesunder Ernährung anhand der Ernährungspyramide erläutert.
- Das pädagogische Personal lernt das Konzept der optimierten Mischkost sowie die Besonderheiten der altersgemäßen Ernährung und Ernährungserziehung kennen. So sind sie in der Lage, das Ernährungsangebot zum Frühstück oder Vesper zu optimieren. Sie können das Essen in der Einrichtung bewerten und Verbesserungen einbringen.
- Den Eltern werden die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung und Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung von Allergien näher gebracht.

## INHALT

### Kinder:

Einheit 1: Weg der Nahrung durch den Körper und Funktion der Verdauungsorgane

Einheit 2: Ernährungspyramide

Einheit 3: Herstellung eines gesunden Pausenbrot

Einheit 4: Vielfalt von Obst und Gemüse, Getränke

Einheit 5: Tricks der Werbung

Die Wissensvermittlung zu den unterschiedlichen Einheiten erfolgt in Form von Experimenten, Übungen und Spielen z.B. Bodenplakate, Bau einer Ernährungspyramide, Schmeckproben, Fühlta-schen, Riechflaschen und Sehrätsel.

### Pädagogisches Personal:

Grundlagen der gesunden Kinderernährung, DGE Standards, Bewertung der Speisepläne, Beispiele für ein gesundes Frühstück/Vesper

### Eltern:

Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung (Elternabend)

**Hinweis:** Eine Einheit setzt sich immer aus einem Theorie- sowie einem Praxisteil zusammen. Die Einheiten bauen aufeinander auf.

## ZIELGRUPPE

Kindergartenkinder im Vorschulalter von 5 - 6 Jahren, Pädagogisches Personal, Eltern

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Tischen und Stühlen

## DAUER

8 Einheiten (à 45 Minuten)



# MODUL

## Entspannung und Stressbewältigung

# Entspannung für ErzieherInnen und LehrerInnen



## DURCHFÜHRENDE

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

**Kursleiterin:** Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



## ZIEL

Das Angebot verfolgt u.a. folgende Ziele:

- Stressfaktoren erkennen und Stress gezielt verringern
- Beschwerden erkennen
- Physische und psychische Gesundheit stärken

## INHALT

Folgende Inhalte werden u.a. bei dem Angebot behandelt:

- Wissenstransfer
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Analyse von Stress mittels Fragebogen
- Erlernen von Entspannungstechniken

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

**Hinweis:** Maximal 10 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

Sportliche Kleidung

**Hinweis:** Durchführung in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums

## DAUER

10 Einheiten (à 45 Minuten)

# Stresserkennung und Stressmanagement



## DURCHFÜHRENDE

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

**Kursleiterin:** Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



## ZIEL

Die Teilnehmenden erkennen und analysieren gemeinsam Stressfaktoren. Des Weiteren erarbeiten Sie Maßnahmen zur Verminderung des persönlichen Stressniveaus.

## INHALT

Zu den Inhalten des Angebotes zählen u.a.:

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen hat Stress?
- Bearbeitung und Auswertung eines Stressfragebogens
- Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogrammes
- Theorie und Praxis verschiedener Entspannungstechniken (z.B. PMR, autogenes Training, katathymes Bilderleben)

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

**Hinweis:** Maximal 10 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

sportliche Kleidung

**Hinweis:** Das Angebot findet in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums statt.

## DAUER

4 Einheiten (à 45 Minuten)

# Präventionskurs: Stressbewältigung durch Autogenes Training



## DURCHFÜHRENDE

outness GbR, Andreas Windisch & Hannes Schröder

Kursleiter (je nach Absprache):

- Hannes Schröder (zertifizierter Kursleiter für Autogenes Training)
- Hannes Scholle (zertifizierter Kursleiter für Autogenes Training)



## ZIEL/E

Das Ziel des Kurses ist das Erlernen der Entspannungstechnik "Autogenes Training". Das Autogene Training zielt darauf ab, physische und psychische Spannungszustände vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe des Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

## INHALT

Während des Präventionskurses wird die Grundstufe des Autogenen Trainings vermittelt. Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, bei der formelhafte Redewendungen eingesetzt werden. Diese Selbstsuggestion kann in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen. Im Rahmen der Grundstufe werden folgende Übungen behandelt und wiederholend geübt:

1. Ruhetönung
2. Schwereübung
3. Wärmeübung
4. Atemübung
5. Herzübung
6. Leibübung (Sonnengeflecht)
7. Stirnkühleübung

## ZIELGRUPPE/N

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal

– welche das Autogene Training zur langfristigen Stressbewältigung erlernen möchten

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit genügend Platz (Hinweis: Die benötigten Matten werden von der Firma outness gestellt);  
Maximale Teilnehmerzahl = 16 Personen

## DAUER

6 Einheiten á 60 Minuten – Durchführungsintervall je nach Absprache (z. B. 1x wöchentlich, 2x wöchentlich oder in Kompaktform innerhalb eines Tages)

# Präventionskurs: Stressbewältigung durch Progressive Muskelentspannung



## DURCHFÜHRENDE

outness GbR, Andreas Windisch & Hannes Schröder

Kursleiter (je nach Absprache):

- Hannes Schröder (zertifizierter Kursleiter für PMR)
- Florian Bochska (zertifizierter Kursleiter für PMR)
- Sven Reichelt (zertifizierter Kursleiter für PMR)



## ZIEL/E

Das Ziel des Kurses ist das Erlernen der Entspannungstechnik "Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson". Im Verlaufe des Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

## INHALT

Während des Präventionskurses wird die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelentspannung vermittelt. Bei der Progressiven Muskelrelaxation wird durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Somit werden physische und psychische Spannungszustände vorgebeugt und reduziert. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar.

## ZIELGRUPPEN

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal

– welche die Progressive Muskelentspannung zur langfristigen Stressbewältigung erlernen möchten

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit genügend Platz (Hinweis: Die benötigten Matten werden von der Firma outness gestellt);  
Maximale Teilnehmerzahl = 16 Personen

## DAUER

6 Einheiten á 60 Minuten – Durchführungsintervall je nach Absprache (z. B. 1x wöchentlich, 2x wöchentlich oder in Kompaktform innerhalb eines Tages)

# Präventionskurs: Entspannungstraining für Kinder



## DURCHFÜHRENDE/R

outness GbR, Andreas Windisch & Hannes Schröder

Kursleiter (je nach Absprache):

- Hannes Schröder (zertifizierter Kinderentspannungstrainer)
- Florian Bochskanl (zertifizierter Kinderentspannungstrainer)
- Sven Reichelt (zertifizierter Kinderentspannungstrainer)



## ZIELE

Während des Präventionskurses werden folgende Inhalte vermittelt:

- kindgerechte Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktionen & Entspannung;
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung;
- kindgerechte Stressbewältigungsstrategien;
- Stärkung der persönlichen Ressourcen;
- altersgerechte Erörterung der Funktionsweise der Entspannungsverfahren;
- Durchführung von kindgerechten Übungen.

## INHALT

Mittlerweile stehen auch viele Kinder unter erheblicher Anspannung. Um ein natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen, ist es wichtig, dass Kinder Erholungsphasen in ihren Alltag integrieren. Nur in Ruhemomenten verarbeiten Kinder ihre Eindrücke und Erlebnisse und sind anschließend auch wieder bereit, sich der Welt zu öffnen und Neues aufzunehmen. Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen bieten Kinder Hilfen, um immer wieder auch selbstständig zur Ruhe zu kommen. Dies wirkt sich positiv auf die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden aus.

## ZIELGRUPPE

Schüler im Grundschulalter

– welche Ihre Entspannungsfähigkeit verbessern möchten

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit genügend Platz (Hinweis: Die benötigten Matten werden von der Firma outness gestellt);  
Maximale Teilnehmerzahl = 16 Personen

## DAUER

6 Einheiten á 60 Minuten – Durchführungsintervall je nach Absprache (z. B. 1x wöchentlich, 2x wöchentlich)



# Effektives Bewegungs- und Entspannungstraining mit Yogaelementen



## DURCHFÜHRENDE

Heike Sültmann  
(Heilerzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin)

## ZIEL

Die TeilnehmerInnen werden befähigt, mit Kindern einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen durchzuführen, die effektiv sind und sich einfach in den Bildungsalltag integrieren lassen. Die AbsolventInnen können die erprobten Übungen ohne großen Aufwand sofort in ihrer Berufspraxis anwenden. Ganz nebenbei erleben sie dadurch viele entspannende und bewegungsfreudige Momente.

## INHALT

Die Seminare geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, Yogaelemente als Konzentrationshilfe, zur Sprachförderung, zur Streitschlichtung, zur Vertiefung von Lerninhalten und zur Schaffung eines friedlichen und mitfühlenden Miteinanders einzusetzen.

Zu den Inhalten zählen u.a.:

- ein kurzer Einblick in die Theorie und Praxis der Yogalehre (v.a. Besonderheiten des Kinderyoga)
- einfache Yogapositionen ausführen und die Wirkungen erfahren
- sinnvolle Integration von Yogaelementen in den Bildungsalltag
- Erlernen Yoga altersgemäß in Spielen, Geschichten, Ritualen und Bewegungsliedern zu vermitteln

**Hinweis:** Am Ende erhalten alle TeilnehmerInnen ein Zertifikat.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNG

Größerer Raum

**Hinweis:** Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht und sind im Preis enthalten

## DAUER

Modul I Grundkurs | Modul II Aufbaukurs | Modul III Aufbaukurs 2  
2 Einheiten pro Kurs, jeweils Freitag: 15 - 19 Uhr und Samstag: 9.30 - 15.30 Uhr

# ProYoBi - Yoga in Bildungseinrichtungen



## DURCHFÜHRENDE

Heike Sültmann  
(Heilerzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin)

## ZIEL

Der positive Einfluss von Yogaübungen auf Kinder ist mittlerweile kein Geheimnis mehr und wird in vielen Bildungseinrichtungen erprobt. Die TeilnehmerInnen werden in ProYoBi - Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen eingeführt. Am Ende des Angebotes wissen die TeilnehmerInnen u.a. mehr zu:

- Was bedeutet Yoga überhaupt und wie wirkt es?
- Wie und warum Yoga mit Kindern im Alltagsgeschehen – warum ist es absolut sinnvoll und was kann es im Tagesablauf bewirken? Wann setze ich Kinderyoga im Tagesgeschehen ein?
- Welche Kompetenzen muss ich als ErzieherIn/LehrerIn mitbringen, um Yoga mit Kindern zu praktizieren?

## INHALT

Zu den Inhalten des Angebotes zählen u.a.

- eine Einführung und das praktische Üben von Yogaübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Bewegungsgeschichten, Rückenmassagen, Yogaspiele
- Schulung zum Thema Achtsamkeit
- eine Förderung des friedlichen Miteinander

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNG

größerer Raum

**Hinweis:** Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

## DAUER

4 Stunden

# Die Wirbelsäule in fließender Form



## DURCHFÜHRENDE

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

## ZIEL

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Bewegungen der Wirbelsäule in entspannter meditativer Atmosphäre
- Körperliche und emotionale Ausgeglichenheit

## INHALT

Sanfte und fließende Wirbelsäulen- und Gelenkübungen können den Fluss der Energie, des Blutes und der Lymphe fördern und in entspannter, meditativer Atmosphäre harmonisierend wirken.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNG

Raum mit Stühlen

**Hinweis:** Matten, Materialien und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

## DAUER

10 Einheiten (à 90 Minuten)

# Das yin der Frau nähren



## DURCHFÜHRENDE

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig  
(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

## ZIEL

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung der Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins
- Differenzierung verschiedener Energiequalitäten
- Erlernen von nährenden Übungen und Meditationstechniken

## INHALT

Meditativ sinnliche und einfühlsame Übungen aus unterschiedlichen Qigong-Methoden. Die Qigong-Übungen berühren die inneren Körperräume der Frau in sanfter Weise und unterstützen die nährenden, die bewahrenden sowie die schöpferischen Energiequalitäten der Frau.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Lehrerinnen

**Hinweis:** Es handelt sich hierbei um ein Angebot für Frauen.

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen

**Hinweis:** Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

## DAUER

5 Einheiten (à 90 Minuten)

# Qigong



## DURCHFÜHRENDE

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig  
(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

## ZIEL

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Harmonisierung des Energieflusses
- Auftanken und Nähren der eigenen Energie

## INHALT

Die sanften und feinen energetischen Bewegungen werden kombiniert mit Vorstellungskraft und Atmung und können zu ungeahnter Beweglichkeit, einer katzenhaften Geschmeidigkeit und einem sinnlichen und harmonischen Körpergefühl führen.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNG

Raum mit Stühlen

**Hinweis:** Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht

## DAUER

10 Einheiten (à 90 Minuten)

# Das Spiel der Tiere - Qigong mit Kindern



## DURCHFÜHRENDER

per se Personalentwicklung: Thomas Niemeyer  
(Diplom-Pädagoge, Supervisor, Coach und Entspannungspädagoge)



## ZIEL

Die TeilnehmerInnen lernen:

- Die Grundlagen des Qigong kennen.
- Die Übung „Atemblume“ für sich anwenden.
- Die Entwicklung von Bewegungsformen auf der Grundlage von Tierbewegungen zu erarbeiten und mit Kindern umzusetzen.
- Das Konzipieren von Bewegungsgeschichten für und mit Kindern.

## INHALT

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Die langsamen Bewegungen bieten die Möglichkeit, Kinder aus der Zerstreuung, Oberflächlichkeit, Gleichgültigkeit, Aggressivität und Krankheitsanfälligkeit herauszuführen. Qigong für Kinder besteht aus einfachen Spiel- und Übungsformen mit Bezug zum Tier- und Pflanzenreich, die in einen Wechsel aus Ruhe und Aktivität eingebunden sind.

Die Übungen sind in aufmerksamkeitsfördernde Geschichten eingebettet. Diese führen die Kinder spielerisch an die Bewegungsformen heran. So wissen die Kinder oft gar nicht, dass sie Qigong üben. Mit Hilfe von Qigong lassen sich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und vor allem die Ausgewogenheit der Kinder gut fördern.

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNGEN

(Klassen-) Raum möglichst ohne Tische und in angemessener Größe (max. 16 TeilnehmerInnen müssen auf dem Boden liegen können)

**Hinweis:** Die Teilnehmenden müssen bequeme Kleidung mitbringen.

## DAUER

1 - 2 Tage, je 8 Einheiten (à 45 Minuten)

# Qigong für pädagogische Fachkräfte

## Angebot zur Selbstpflege



### DURCHFÜHRENDER

per se Personalentwicklung: Thomas Niemeyer  
(Diplom-Pädagoge, Supervisor, Coach und Entspannungspädagoge)



### ZIEL

Als Folge regelmäßigen Übens...

- lösen sich Blockaden und Verspannungen auf.
- werden das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte gestärkt.
- werden Wachheit und geistige Fitness gesteigert.
- werden die innere Ruhe und Kraft aus der Mitte aktiviert.

Damit eignet sich Qigong ideal zum Abbau von Stress und zum Tanken neuer Energie für den Arbeitsalltag in der Schule oder der Kindertageseinrichtung.

### INHALT

Qigong bedeutet so viel wie „Arbeit mit der vitalen Energie“. Die Übungen sind schon sehr alt und führen bis vor die Zeitwende zurück. Basis und Grundlage aller Qigong-Übungen sind langsame, sanfte Bewegungen und die Atmung. Es wird eine tiefe Entspannung von Körper und Geist sowie eine Stärkung der Lebenskraft angestrebt. Die Qigong-Übungen kräftigen den ganzen Körper. Die Wirbelsäule wird in alle Richtungen bewegt und bleibt geschmeidig. Schulter- und Nackenbereich werden zur Lösung von Verspannungen gut durchgearbeitet, die Beinmuskeln gekräftigt und der Kreislauf aktiviert.

### ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

### VORAUSSETZUNGEN

(Klassen-) Raum möglichst ohne Tische und in angemessener Größe (max. 16 TeilnehmerInnen müssen auf dem Boden liegen können)

**Hinweis:** Die Teilnehmenden müssen bequeme Kleidung mitbringen.

### DAUER

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag

# Stress: (lebens-)notwendiger Stimulator oder krankmachendes Übel? Aktive Stressbewältigung



## DURCHFÜHRENDER

per se Personalentwicklung: Thomas Niemeyer  
(Diplom-Pädagoge, Supervisor, Coach und Entspannungspädagoge)



## ZIEL

In diesem Kurs werden Antworten auf eine Reihe von Fragen erarbeitet:

- Was ist Stress und wofür stehen die Stressreaktionen?
- Was macht den Arbeitsalltag so stressreich und brauchen wir Stress, um volle Leistung zu bringen?
- Gibt es leistungsfördernden und krankmachenden Stress?
- Wie kann ich mir Entlastung verschaffen? (Übungsteil)

## INHALT

Der (Berufs-)Alltag wird immer komplexer und hektischer. Viele kleine und große Belastungsmomente reihen sich aneinander und führen zu Stressreaktionen. Sie lassen sich vermeiden, wenn sie als Stressoren erkannt worden sind. Um die persönliche Lebens- und Arbeitszufriedenheit wieder zu verbessern, gilt es, die Ursachen für das eigene Stressempfinden zu lokalisieren. Bei der individuellen Stressanalyse werden persönliche Bewältigungsmuster sowie die Arbeitsbedingungen betrachtet. Sie geben Aufschluss darüber, welche inneren und äußeren Stressoren das eigene Wohlbefinden beeinflussen und welche Möglichkeiten und Wege der Entspannung es gibt. In einem ausführlichen Übungsteil werden Techniken der Stressvermeidung sowie der Stressbewältigung geprobt.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNGEN

(Klassen-) Raum möglichst ohne Tische und in angemessener Größe (max. 16 TeilnehmerInnen müssen auf dem Boden liegen können)

## DAUER

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag



# Stressbewältigung im Alltag



## DURCHFÜHRENDE

Marlies Riebschläger

(Psychologin, Stress- und Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder)

## ZIEL

- TeilnehmerInnen erkennen Stress und können diesen gesundheitsförderlich Bewältigung.
- TeilnehmerInnen erkennen dysfunktionaler Gedanken und Verhaltensweisen.
- TeilnehmerInnen trainieren förderliche Kognitionen.
- TeilnehmerInnen kennen und führen Bewältigungsstrategien durch.
- TeilnehmerInnen transferieren dieser Strategien in den Alltag.

## INHALT

- Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktionen, Entspannung, Entspannungsreaktion
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Zielfindung
- Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional, physiologisch)
- Entspannungstraining, Achtsamkeits- und Genusstraining
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Kommunikationstraining
- Zeit- und Selbstmanagement

## ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal, Eltern, SchülerInnen

**Hinweis:** max. Teilnehmerzahl 9

## VORAUSSETZUNGEN

ruhiger Raum ca. 30 qm, Stühle, Flipchart

## DAUER

8 Einheiten à 90 Minuten

# Umgang mit Stress im Alltag



## DURCHFÜHRENDER

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer, Seminarleiter Stressbewältigung)

## ZIEL

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit auf Grund von chronischen Stresserfahrungen

## INHALT

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr zum Thema „Stress“, erlernen und trainieren Techniken und Übungen zur Stressbewältigung durch Bewegung und Entspannung und bekommen Möglichkeiten der Einflussnahme auf Stressreaktionen durch alltagsrelevanter Techniken aufgezeigt.

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einfluss von Stressoren auf den Körper
- Anzeichen von Überforderung
- Vier Ebenen der Stressreaktionen
- Umgang mit Belastungssituationen
- Durchführung von verschiedenen Entspannungsübungen/ -verfahren

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden.

## DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag durchgeführt, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

# Möglichkeiten zur Stressbewältigung für Kinder



## DURCHFÜHRENDER

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer, Seminarleiter Stressbewältigung)

## ZIEL

Befähigung der TeilnehmerInnen Stresssituationen für das Kind zu erkennen und geeignete Bewältigungsmechanismen einzusetzen. Ziel ist die Vermittlung kindgerechter praktischer Bewegungs- und Entspannungsübungen zum Stressabbau.

## INHALT

Die TeilnehmerInnen bekommen Informationen zum Thema Stress und erlernen Techniken und Übungen zur Stressbewältigung für Kinder

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einfluss von Stressoren auf unseren Körper
- Anzeichen von Überforderungssituationen bei Kindern
- Integration von Ritualen in den Kinderalltag
- Durchführung von praktischen Bewegungs- und Entspannungsübungen zum Stressabbau für Kinder

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

## DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag durchgeführt, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

# Konzentration und Entspannung Übungen für Schule und Kita



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIEL

Das Seminar hat das Ziel, körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen durch Fehlhaltungen und Arbeitsüberlastung sowie Unfällen durch Konzentrationsmangel vorzubeugen.

Nach diesem Workshop beherrschen ErzieherInnen und LehrerInnen Methoden zur Verbesserung von Konzentration und Entspannung, die sie gemeinsam mit den Kindern im Unterricht bzw. in der Kita durchführen oder diese an die Kinder zur selbständigen Anwendung weitergeben können.

## INHALT

- eine sehr kurze theoretische Erläuterung zu den physiologischen Hintergründen von Konzentration und Entspannung
- viele Übungen und Materialien, die aktiv ausprobiert und von den Teilnehmenden selbst angeleitet sowie auf ihre konkreten Kinder angepasst werden
- Strukturierung der Methoden nach Alter, Ziel und Nebeneffekten (feinmotorisches Training usw.)

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Ebenfalls für Schülerinnen und Schüler (ab der 1. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, einige Tische am Rand für Materialien, keine Arbeitstische  
**Hinweis:** Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss 90 min. vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

# Umgang mit Zeit und Aufgaben - Stressprävention und Stressbewältigung



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIEL

Nach diesem Workshop können die Teilnehmenden:  
Stress (Entstehung und Reaktionen) verstehen, Stress vermeiden, Stress bewältigen

## INHALT

- Stressoren kennen, Stresserleben erkennen, physiologische Stressreaktion verstehen
- Umgang mit Zeit reflektieren
- Methoden zur Stressvermeidung: organisatorische, anspruch-, ziel-, lebensgestaltungsbezogene
- Methoden zur Stressbewältigung aus versch. Methodengruppen (Autogenes Training, Meditation)
- Erlernen einfacher Methoden, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- alle Methoden werden konkret ausprobiert

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Ebenfalls für Schülerinnen und Schüler (ab der 9. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, möglichst Nebenraum mit Tischen (für eine kurze Arbeitsphase), zwei Tische

**Hinweis:** Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

# Umgang mit der eigenen Kraft - Burnout-Prävention, Burnout-Bewältigung



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIEL

Das Seminar hat folgende Ziele:

- Burnout (Entstehung und Reaktionen) verstehen können
- Burnout nachhaltig vermeiden
- Dritte bei Burnout-Bewältigung unterstützen können

## INHALT

Zu den Inhalten zählen u.a.

- Kurze Theorie zur Burnout-Entstehung (Theorie der Bedürfniskompensation)
- Wege zur Stärkung der eigenen Kraft in allen Lebens- bzw. Bedürfnisbereichen
- Finden von Kraftquellen

**Hinweis:** Es handelt sich hierbei um ein sehr selbstreflexives Seminar

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Ebenfalls für Schülerinnen und Schüler (ab der 10. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, einige Tische am Rand

**Hinweis:** Die restlichen Materialien wie Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 min.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

# Resilienztraining

## -für mehr mentale Widerstandsfähigkeit-



### DURCHFÜHRENDE

Sibyl Backe-Proske (Soziologin, Psychologin, Coach, Organisationsentwicklerin)



### ZIELE

- Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft
- Förderung individueller Kompetenzen zur Belastungsverarbeitung von Stress
- Wiederbelebung Ihrer sozialen und persönlichen Ressourcen
- Erweiterung Ihres eigenen Handlungsspielraums
- mehr Gelassenheit, Akzeptanz & schnellere Erholung von Rückschlägen
- benennen der eigenen Ziele für typgerechte Lösungsstrategien

### INHALT

- Grundlagen von Resilienz: Schutzfaktoren gegen Stress, Depression oder Burnout
  - Perspektivenwechsel in der Krise: optimistisch und lösungsorientiert in die Distanz
  - Akzeptanz: von sich selbst, von Veränderungen, von Einschränkungen etc.
  - Selbstfürsorge & Selbstverantwortung: aktiv & optimistisch die Zukunft gestalten
  - Ihre Beziehungen & sozialen Kompetenzen: Zugang zu alltagstauglichen Ressourcen
  - Handlungsfähigkeit: Krisen als Chance - praktikable Lösungswege (er-)finden
  - Zukunftsorientierung & Alltagstransfer: Entwicklung Ihres „Werte-Sinn- & Zukunftskonzeptes“
- \*Inhalte nach Absprache

### ZIELGRUPPEN

- Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer
- Eltern

### NACHHALTIGKEIT

Die TeilnehmerInnen sind befähigt und motiviert, nach Abschluss dieses Moduls das erworbene Wissen und die erworbenen Fertigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren Alltag zu integrieren.

### VORAUSSETZUNGEN

- Tische und Stühle in U-Form, Flipchart
- 6 - 15 Teilnehmende

### DAUER

8 x 45 min (inklusive 1 Stunde Pause) in der Regel 9 - 16 Uhr

# Entspannung für Kinder: Autogenes Training



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit, Ent-  
spannungstrainerin für Kinder)



## ZIELE

- Schulung der Sensibilität, Wahrnehmungsfähigkeit & Körperbewusstseins
- Erlernen einer Methode zur Stressbewältigung
- Gefühl der Ausgeglichenheit, Energieabbau
- Steigerung Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl

## INHALT

Die Kurse bestehen aus einer aufwärmenden Bewegungseinheit sowie einer Entspannungseinheit. Mittels suggestiver Formeln wird bei dem Autogenen Training auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme, ruhigem gleichmäßigen Puls, angenehm warmen Bauch und Kühle auf der Stirn gelenkt. Die Formeln werden für Kinder in kindgerechten Fantasiegeschichten eingebettet. Ich komme gerne für einen Tag in Ihre Einrichtung und kann am Tag vier Kurse mit je 10 Kindern durchführen. Gerne können die pädagogischen Fachkräfte der jeweiligen Gruppe teilnehmen, um die Möglichkeit zu erhalten, eine praktische Kursstunde mitzuerleben und Anregungen für Ihre Förderung zu bekommen.

## ZIELGRUPPEN

Kindergartenkinder (3-6-Jährige)

## VORAUSSETZUNGEN

Genügend Platz, Matten und ggfs. Decken  
Max. 8 Kinder

## DAUER

pro Kurs 60 min, idealerweise 4 Kurse am Tag



# Entspannung für Kinder: Progressive Muskelrelaxation



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung  
und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit,  
Entspannungstrainerin für Kinder)



## ZIELE

- Schulung der Sensibilität, Wahrnehmungsfähigkeit & Körperbewusstseins
- Erlernen einer Methode zur Stressbewältigung
- Gefühl der Ausgeglichenheit, Energieabbau
- Steigerung Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl

## INHALT

Die Kurse bestehen aus einer aufwärmenden Bewegungseinheit sowie einer Entspannungseinheit. Mittels suggestiver Formeln wird bei dem Autogenen Training auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme, ruhigem gleichmäßigem Puls, angenehm warmen Bauch und Kühle auf der Stirn gelenkt. Die Formeln werden für Kinder in kindgerechten Fantasiegeschichten eingebettet. Ich komme gerne für einen Tag in Ihre Einrichtung und kann am Tag vier Kurse mit je 10 Kindern durchführen. Gerne können die pädagogischen Fachkräfte der jeweiligen Gruppe teilnehmen, um die Möglichkeit zu erhalten, eine praktische Kursstunde mitzuerleben und Anregungen für Ihre Förderung zu bekommen.

## ZIELGRUPPEN

Kindergartenkinder (3-6-Jährige)

## VORAUSSETZUNGEN

Genügend Platz, Matten und ggfs. Decken  
Max. 8 Kinder

## DAUER

pro Kurs 60 min, idealerweise 4 Kurse am Tag



# MODUL

# Suchtprävention

# Suchtvorbeugung in der Schule



## DURCHFÜHRENDE

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V



## ZIEL

Die Schule wird als Ort erhalten, an dem gemeinsam ohne den Gebrauch von Suchtmitteln gelernt, gearbeitet und gelebt wird. Hierzu besitzen die TeilnehmerInnen fundiertes und umfangreiches Wissen über Sucht, Suchtverhalten sowie -entstehung und zeigen Handlungsalternativen zum Konsum von Suchtmitteln auf. Des Weiteren sind die TeilnehmerInnen für Konflikte sensibilisiert und in der Lage, diese konstruktiv zu bewältigen.

## INHALT

Neben der Informationsvermittlung über Sucht, Suchtverhalten, Suchtursachen sowie legalen und illegalen Suchtstoffen, wird der Umgang mit konsumierenden SchülerInnen reflektiert, Grundlagen und Methoden der schulischen Suchtvorbeugung werden erarbeitet und vermittelt.

Folgende Suchtmittel können für das Lehrpersonal der folgenden Klassenstufen schwerpunktmäßig bearbeitet werden:

- Klassenstufe 5 + 6:** Tabak, Medien (Fernsehen, Internet, Smartphone)
- Klassenstufe 7 + 8:** Tabak, Alkohol, Medien (Fernsehen, Internet, Smartphone)
- Klassenstufe 9 + 10:** Tabak, Alkohol, Cannabis und bei Bedarf andere illegale Drogen
- Klassenstufe 11 + 12:** Tabak, Alkohol, Cannabis und andere illegale Drogen z.B. Kokain, Crystal Meth, Legal Highs (Kräutermischungen, Badesalz)

Die zu behandelnden Themen richten sich immer nach dem konkreten Bedarf der Schule, weshalb nach Absprache weitere Themen besprochen werden können.

**Hinweis:** Das Angebot findet in Form eines SCHILF-Tages (Schulinterne Lehrerfortbildung) statt.

## ZIELGRUPPEN

Pädagogisches Personal

## VORAUSSETZUNGEN

Keine

## DAUER

8 Einheiten (à 60 Minuten)

# Papilio - ein pädagogisches Programm in Kindergärten



## DURCHFÜHRENDE

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V



## ZIEL

Ziel des Angebotes ist es, die psychosoziale Gesundheit der Kinder zu fördern, damit sie später die Möglichkeit haben, den Risiken, die zu Sucht- und Gewaltverhalten führen können, selbstbewusst zu begegnen.

## INHALT

Papilio ist ein pädagogisches Programm in Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung von sozial-emotionaler Kompetenz. Die ErzieherInnen sind die zentralen VermittlerInnen des Programmes. Sie bilden sich im entwicklungsfördernden Erziehungsverhalten fort, führen die Papilio-Maßnahmen mit den Kindern durch und beziehen die Eltern mit ein.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Leiterinnen und Leiter von Kindertageseinrichtungen

## VORAUSSETZUNG

Bei der Auswahl der ErzieherInnen sollte beachtet werden, dass die teilnehmenden ErzieherInnen aktiv in einer Kindergartengruppe arbeiten.

## DAUER

**Basisseminar:** 3 ganze Tage und 4 halbe Tage

**Supervision:** 2 halbe Tage

**Vertiefungsseminar:** 2 ganze Tage

Zertifizierung als Papilio-ErzieherIn, Zeitraum ca. 1,5 Jahre

# Alkoholparcours „Volle Pulle Leben - auch ohne Alkohol“



## DURCHFÜHRENDE

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V

**Referent:** Heiko Sprenger



## ZIEL

Die Fortbildung verfolgt u.a. folgende Ziele:

- Motivation zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Förderung eines eigenständigen und verantwortungsvollen Umgangs mit legalen Suchtmitteln
- Nichtkonsumenten in ihrer Haltung bestärken
- Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen
- Aufklärung über Wirkungen und Suchtpotenziale, u.v.m.

## INHALT

Bei dieser spielerischen Sucht-Prävention treten die SchülerInnen im Team gegeneinander an. Sie beantworten Wissensfragen, sprechen über eigene Erfahrungen und lernen viel über Risiko, Suchtgefahren und Wirkungen von Alkoholkonsum. Nach einer kurzen (abhängig von der Zielgruppe) Anmoderation zur Vorstellung des Parcours und der Einweisung in den Ablauf werden folgende Stationen durchlaufen:

Wissen-Station, Suchtrisiko-Station, Alk-Effekt-Station, Drunk-Buster-Station, Brainbooster-Station sowie ein Abschlusspiel mit der ganzen Klasse.

## ZIELGRUPPEN

Schülerinnen und Schüler (ab der 6. Klasse),

evtl. auch für Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und SchulsozialarbeiterInnen und Schulsozialarbeiter

## VORAUSSETZUNG

großer Raum (z.B. Aula, Sporthalle o.ä.); Unterstützung beim Auf- und Abbau

## DAUER

Ca. 90 Minuten

**Hinweis:** Der Auf- bzw. Abbau nehmen in etwa 1,5 - 2 Stunden in Anspruch.

# Schulung KlarSicht - Kofferverision



## DURCHFÜHRENDE

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V  
Referent: Heiko Sprenger



## ZIEL

Fortbildung von SchulsozialarbeiterInnen zur Anwendung des KlarSicht-Parcours, so dass diese in der Lage sind, andere Lehrkräfte als ModeratorInnen fortzubilden. Des Weiteren können sie den Parcours in der jeweiligen Schule organisieren.

## INHALT

Die Fortbildung behandelt folgende Inhalte:

- Informationen zu den relevanten Aspekten des Alkohol- und Tabakkonsums
- Motivation zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Förderung eines eigenständigen und verantwortungsvollen Umgangs mit legalen Suchtmitteln
- Nichtkonsumenten in ihrer Haltung bestärken
- Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen
- soziale und rechtliche Folgen des Tabak- und Alkoholkonsums reflektieren
- Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anbieten
- Aufklärung über Wirkungen und Suchtpotenziale
- Sensibilisierung für Schutzmechanismen

## ZIELGRUPPEN

Lehrerinnen und Lehrer  
SchulsozialarbeiterInnen und Schulsozialarbeiter

## VORAUSSETZUNG

Ein großer Seminarraum bzw. zwei kleinere Seminarräume vorhanden

## DAUER

Zwei Tage

# Essstörungen - Kann denn Essen Sünde sein?



## DURCHFÜHRENDE

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V  
Referentin: Jana Micera



## ZIEL

- Vermittlung von Informationen und Sensibilisierung für dieses Thema
- Schutzfaktoren wie z.B. soziale Kompetenzen, familiärer Zusammenhalt, Freunde, positive Bewältigungsmodelle und positives Selbstbild entwickeln
- Minimierung der Risikofaktoren, wie z.B. negatives Körperbild, Gewichtssorgen, Diäten oder Vermeiden von Konflikten
- Befähigung des pädagogischen Personals zur Früherkennung und Intervention von essgestörtem Verhalten

## INHALT

Seminare und Workshops für PädagogenInnen sowie thematische Elternabende und Unterstützung von Projekttagen zum Thema „Vorbeugung von Essstörungen“.

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern

## VORAUSSETZUNG

Keine

## DAUER

Je nach Bedarf und auf Anfrage

# Stark sein

## DURCHFÜHRENDE

Fachambulanz für Alkohol und Drogenkranke in Vorpommern  
Kathrin Elsner (Sozialpädagogin mit suchttherapeutischer Zusatzqualifikation)



## ZIELE

### SchülerInnen, u.a.

- persönliche Kompetenzen und Ressourcen sollen gestärkt werden
- verstehen Suchtprozesse und sind in der Lage diese zu verhindern

### Erziehungsberechtigte, u.a.

- erkennen Anzeichen von Suchtmittelkonsum, Drogenkonsummuster und greifen ein
- kennen und holen Unterstützungsmöglichkeiten

### Pädagogisches Personal, u.a.

- Handlungssicherheit bei legalen und illegalen Drogen / Suchtmittel sowie dessen Konsum
- unterstützen suchtgefährdete Jugendliche sowie Kinder suchtkranker Eltern

## INHALT

### SchülerInnen

Tag 1: Dieser Tag steht unter dem Motto "Sucht und ihre Stoffe"

- Warum werden Drogen konsumiert? Was ist Sucht? Welche Süchte gibt es?
- Durchführung der Alkohol- und Tabakwerkstatt (Auf verschiedenen Tischen bzw. in unterschiedlichen Räumen liegt themenbezogenes Material, welches durch Kleingruppen bearbeitet wird)

Tag 2: Dieser Tag steht unter dem Motto "Ressourcen stärken"

- Welche individuellen Stärken besitze ich und wie kann ich diese fördern?
- Wie lerne ich es „Nein“ zu sagen?
- Wie entspanne ich mich und welche Möglichkeiten kann ich zusätzlich nutzen?

### Erziehungsberechtigte

- Aufklärung (bei Bedarf) zu Medienkonsum, Tabak, Alkohol, Cannabis, weitere Suchtmittel

### Pädagogisches Personal

Teil 1: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld suchtspezifischer Gefährdungspotentiale

- Vortrag zu den Themen: + suchtgefährdete Jugendliche und Kinder suchtkranker Eltern  
+ Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen
- moderierter Erfahrungsaustausch mit den TeilnehmerInnen
- bei Bedarf Erarbeitung einer Entscheidungs- bzw. Handlungsmatrix

Teil 2: Drogenkonsum im schulischen Kontext

- Warum werden Drogen konsumiert? Was sind Anzeichen für einen Suchtmittelkonsum?
- Umgang mit Auffälligkeiten in der Schule (Verdacht auf Konsum, Besitz, Handel)
- Wie können Rahmenbedingungen zur Handlungssicherheit geschaffen werden?
- eigene Ressourcen erkennen und stärken

## ZIELGRUPPE/N

SchülerInnen (5. und 6. Klasse), Erziehungsberechtigte, Pädagogisches Personal

## VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Beamer

## DAUER

18 Stunden



# Ressourcenstärkung im Kontext schulischer Suchtprävention



## DURCHFÜHRENDE

Fachambulanz für Alkohol und Drogenkranke in Vorpommern  
Kathrin Elsner (Sozialpädagogin mit suchtttherapeutischer Zusatzqualifikation)



## ZIELE

### SchülerInnen, u.a.

- persönliche Kompetenzen und Ressourcen sollen gestärkt werden
- verstehen Suchtprozesse und sind in der Lage diese zu verhindern

### Erziehungsberechtigte, u.a.

- erkennen Anzeichen von Suchtmittelkonsum, Drogenkonsummuster und greifen ein
- kennen und holen Unterstützungsmöglichkeiten

### Pädagogisches Personal, u.a.

- Handlungssicherheit bei legalen und illegalen Drogen / Suchtmittel sowie dessen Konsum
- unterstützen suchtgefährdete Jugendliche sowie Kinder suchtkranker Eltern

## INHALT

### SchülerInnen

Tag 1: Dieser Tag steht unter dem Motto "Konsummotive, -anlässe und -situationen"

- Warum werden Drogen konsumiert? Was ist Sucht? Welche Süchte gibt es?
- Durchführung der Alkohol-, Tabak- und/oder Cannabiswerkstatt

Tag 2: Dieser Tag steht unter dem Motto "Selbst- und Sozialkompetenzen stärken"

Was ist Stress und wie kann ich ihn bewältigen?

### Erziehungsberechtigte

- Aufklärung (bei Bedarf) zu Medienkonsum, Tabak, Alkohol, Cannabis, weitere Suchtmittel

### Pädagogisches Personal

Teil 1: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld suchtspezifischer Gefährdungspotentiale

- Vortrag zu den Themen: + suchtgefährdete Jugendliche und Kinder suchtkranker Eltern  
+ Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen
- moderierter Erfahrungsaustausch mit den TeilnehmerInnen
- bei Bedarf Erarbeitung einer Entscheidungs- bzw. Handlungsmatrix

Teil 2: Drogenkonsum im schulischen Kontext

- Warum werden Drogen konsumiert? Was sind Anzeichen für einen Suchtmittelkonsum?
- Umgang mit Auffälligkeiten in der Schule (Verdacht auf Konsum, Besitz, Handel)
- Wie können Rahmenbedingungen zur Handlungssicherheit geschaffen werden?
- eigene Ressourcen erkennen und stärken

## ZIELGRUPPE/N

SchülerInnen (7. und 8. Klasse), Erziehungsberechtigte, Pädagogisches Personal

## VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Beamer

## DAUER

18 Stunden

# Konsumverhalten und Selbstreflexion



## DURCHFÜHRENDE

Fachambulanz für Alkohol und Drogenkranke in Vorpommern  
Kathrin Elsner (Sozialpädagogin mit suchtherapeutischer Zusatzqualifikation)



## ZIELE

### SchülerInnen, u.a.

- persönliche Kompetenzen und Ressourcen sollen gestärkt werden
- verstehen Suchtprozesse und sind in der Lage diese zu verhindern

### Erziehungsberechtigte, u.a.

- erkennen Anzeichen von Suchtmittelkonsum, Drogenkonsummuster und greifen ein
- kennen und holen Unterstützungsmöglichkeiten

### Pädagogisches Personal, u.a.

- Handlungssicherheit bei legalen und illegalen Drogen / Suchtmittel sowie dessen Konsum
- unterstützen suchtfährdete Jugendliche sowie Kinder suchtkranker Eltern

## INHALT

### SchülerInnen

Tag 1: Dieser Tag steht unter dem Motto "Suchtgefährdung und Suchtprozesse"

- Gründe, Wirkung und Folgen von Suchtmittelkonsum
- Welchen Einfluss hat massiver Medienkonsum auf die eigene Gesundheit?
- Was sind legale und illegale Drogen und welche gibt es?

Tag 2: Dieser Tag steht unter dem Motto "Selbstreflexion"

- eigenes Konsumverhalten reflektieren
- Wie kann man dem Gruppenzwang widerstehen? Lernen „Nein“ zu sagen?
- Party ohne Drogen – geht das?

### Erziehungsberechtigte

- Aufklärung (bei Bedarf) zu Medienkonsum, Tabak, Alkohol, Cannabis, weitere Suchtmittel

### Pädagogisches Personal

Teil 1: Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld suchtspezifischer Gefährdungspotentiale

- Vortrag zu den Themen: + suchtfährdete Jugendliche und Kinder suchtkranker Eltern  
+ Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen
- moderierter Erfahrungsaustausch mit den TeilnehmerInnen
- bei Bedarf Erarbeitung einer Entscheidungs- bzw. Handlungsmatrix

Teil 2: Drogenkonsum im schulischen Kontext

- Warum werden Drogen konsumiert? Was sind Anzeichen für einen Suchtmittelkonsum?
- Umgang mit Auffälligkeiten in der Schule (Verdacht auf Konsum, Besitz, Handel)
- Wie können Rahmenbedingungen zur Handlungssicherheit geschaffen werden?
- eigene Ressourcen erkennen und stärken

## ZIELGRUPPE/N

SchülerInnen (9. und 10. Klasse), Erziehungsberechtigte, Pädagogisches Personal

## VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Beamer

## DAUER

18 Stunden



# MODUL

## Kommunikation und Konfliktbewältigung

# Digitale Lebenswelt - Umgang mit Smartphones, Apps & Cybermobbing



## DURCHFÜHRENDE

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen M-V

**Referent:** Christian Krieg



## ZIELE

- Bedeutung digitaler Medien in der Entwicklung von Kindern- und Jugendliche erläutern
- Medienerziehung/ Medienbildung als Aufgabe pädagogischer Fachkräfte deutlich machen
- Prävention von Cybermobbing, bzw. Handlungsmöglichkeiten im Ernstfall
- Information über Hilfe- und Beratungsstellen

Smartphones habe sich über die letzten Jahre als fester Bestandteil des Alltags etabliert. Chatten, telefonieren, fotografieren, filmen, Musik hören – es gibt fast nichts, was man nicht mit ihnen machen kann. Vor allem Social Media Plattformen sind sehr beliebt. Umso wichtiger ist es Kinder und Jugendliche zum kompetenten Umgang mit Medien zu befähigen.

Die TeilnehmerInnen bekommen einen Überblick des Mediennutzungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen. Methodenbeispiele für die praktische Arbeit mit Kindern und Eltern. Informationen über die Risiken von WhatsApp, Instagram und Co., sowie Tipps um die Nutzung sicherer zu gestalten.

## INHALT

- Bedeutung digitaler Medien in der Entwicklung von Kindern- und Jugendliche erläutern
- Medienerziehung/ Medienbildung als Aufgabe pädagogischer Fachkräfte deutlich machen
- Prävention von Cybermobbing, bzw. Handlungsmöglichkeiten im Ernstfall
- Information über Hilfe- und Beratungsstellen

## ZIELGRUPPEN

Pädagogische Fachkräfte, Eltern

## VORAUSSETZUNGEN

Pojektionsfläche

## DAUER

**Vortrag:** 1,5 Stunden (z.B.: Elternabend)

**Seminar:** 3 Stunden

# Mobbingfreie Schule – Gemeinsam Klasse sein!



## DURCHFÜHRENDE/R

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e.V.



## ZIEL

- TeilnehmerInnen beugen Mobbing vor.
- TeilnehmerInnen erkennen Mobbing.
- TeilnehmerInnen wirken Mobbing entgegen.
- TeilnehmerInnen kennen Strategien gegen Mobbing.

Die Initiative *"Mobbingfreie Schule - Gemeinsam Klasse sein!"* soll das pädagogischen Personal, SchulpsychologInnen, SchülerInnen und Eltern dabei unterstützen Mobbing vorzubeugen, zu erkennen und entgegenzuwirken. Insbesondere die körperlichen und psychischen Folgen werden aufgezeigt und gemeinsam Strategien gegen Mobbing entwickelt und erarbeitet.

## INHALT

Während der Aktion *"Mobbingfreie Schule - Gemeinsam Klasse sein!"* beschäftigen sich die **SchülerInnen** in einer Projektwoche fünf Tage intensiv mit dem Thema Mobbing. Sie erforschen in Übungen, Rollenspielen und Gesprächen, wie sie positiv und konstruktiv miteinander umgehen können. Sie erfahren, welche Folgen Mobbing für die betroffenen MitschülerInnen hat und was sie selbst tun können, um Mobbing gar nicht erst entstehen zu lassen. In einem Elternnachmittag werden auch die **Eltern** in die Projektwoche einbezogen.

Die **Lehrkräfte** erhalten eine eintägige Schulung, um die Projektwoche zielgerichtet umsetzen zu können. In dieser Schulung werden die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten der Projektstage aufgezeigt und durch alle Schulungsbeteiligten erarbeitet. *Des Weiteren erhält die Einrichtung eigene Anti-Mobbing-Koffer.* Diese verbleiben dann in der geschulten Einrichtung. In den Anti-Mobbing-Koffern finden Sie alles, was sie zur Umsetzung dieser Projektwoche benötigen. Praxisnahe und erprobte Anleitungen für die Veranstaltungen, Materialien wie DVDs, Broschüren für Eltern, einen Leitfaden für das Pädagogische Personal, „Spickzettel“ und vieles mehr. Auch ein Modul explizit zum Thema Cybermobbing ist enthalten.

## ZIELGRUPPE/N

Pädagogisches Personal

Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse. Vor allem aber für Klassen, die sich neu gebildet haben.

Eltern

## VORAUSSETZUNG

Grundausrüstung, wie Beamer, Flipchart etc.

Möglichkeit zur Gruppenarbeit

## DAUER

8 Einheiten à 45 Minuten

# Gewaltprävention an Schulen



## DURCHFÜHRENDER

Torsten Rollberg

(Dipl.-Sportpädagoge, Gewaltpräventionstrainer, Wing Tsun Trainer)

## ZIEL

### 1. - 4. Klasse

- TeilnehmerInnen erkennen Situationen mit Konfliktpotential und gehen diesen aus dem Weg.
- TeilnehmerInnen erkennen und vermeiden Gewalt in und außerhalb der Schule.
- TeilnehmerInnen vermeiden negative Handlungen; verbal oder körperlich.
- TeilnehmerInnen vermeiden die Verrohung des Umgangstons.
- TeilnehmerInnen reagieren richtig gegen Schubsen und Festhalten.
- TeilnehmerInnen helfen anderen Menschen (Zivilcourage).

### 5. - 6. Klasse

Inhalt wie 1.-4. Klasse, zusätzlich:

- TeilnehmerInnen erkennen und vermeiden Situationen, die zu Mobbing/Bullying führen.
- TeilnehmerInnen reagieren richtig gegen Festhalten, Umklammern.
- TeilnehmerInnen können anderen helfen, sowie mehrere Helfer organisieren und einbinden.

### 7. - 12./13. Klasse

Inhalt wie 1. - 6. Klasse, zusätzlich:

- TeilnehmerInnen haben Kenntnisse über Verletzungspotential bei Gewaltanwendung.
- TeilnehmerInnen besitzen umfangreiche Kenntnisse zu verbaler und nonverbaler Gewalt, physischer und nichtphysischer Gewalt, Mobbing, Vandalismus.
- TeilnehmerInnen erlangen Fähigkeiten diese Gewaltformen zu vermeiden.

## INHALT

In einem Vorgespräch mit dem pädagogischen Personal wird die Gewaltsituation in der Schule analysiert. Das Angebot setzt sich aus einem Theorie- und einem Praxisteil zusammen. Die Unterrichtseinheiten bauen aufeinander auf. Gemeinsam werden folgende Fragen erarbeitet:

- Was ist körperliche und psychische Gewalt? Was ist Bullying? Wie entstehen diese Gewaltformen?
- Wie strahle ich Sicherheit aus und wie kann ich durch selbstbewusstes Auftreten die Opferrolle verhindern?
- Was ist Intuition? Wie kann ich meine Intuition trainieren bzw. sensibilisieren? Wie kann ich meiner Intuition vertrauen lernen?
- Wie kann ich mich gegen körperlich überlegende Angreifer verteidigen?
- Was ist Selbstbehauptung und was ist Selbstverteidigung?

## ZIELGRUPPE

SchülerInnen der 1. - 12. Klasse

## VORAUSSETZUNG

Tafel, Flipchart, Klassenräume, Freiflächen

## DAUER

6 Unterrichtseinheiten (à 60 Minuten)

# Theorie und Praxis der Eigensicherung



## DURCHFÜHRENDER

Torsten Rollberg

(Dipl.-Sportpädagoge, Gewaltpräventionstrainer, Wing Tsun Trainer)

## ZIEL

Die TeilnehmerInnen sind in der Lage:

- durch gesteigertes Selbstbewusstsein, eine etwaige Opferrolle verlassen zu können.
- bedrohliche Situationen durch das Trainieren des natürlichen „Frühwarnsystems“ schnell zu Erkennen und aus dem Weg zu gehen.
- ihren Wissensvorsprung, Körpersprache sowie rhetorische Mittel gezielt einzusetzen.
- in Gefahrensituationen handlungsfähig zu bleiben unkomplizierte und notwehrgerechte Verteidigungstechniken anzuwenden.

## INHALT

Die Eigensicherung und somit das Sicherheitsgefühl der MitarbeiterInnen soll in Theorie und Praxis geschult werden, um die situative Handlungskompetenz und den Eigenschutz zu verbessern. Somit können Ängste abgebaut und ein Beitrag zur Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität geleistet werden.

Dieses Angebot unterteilt sich in drei Module:

**Modul 1** - Vermittlung von Grundlagen der Selbstbehauptung, Körpersprache, Umgang mit Angst, Schutzpositionen

**Modul 2** - Erlernen und Anwenden von Schutzpositionen in nachgestellten Situationen, Vermeiden der Notwehrüberschreitung, Wiederholung/Vertiefung Modul 1

**Modul 3** - Erlernen und Anwenden von Schutzpositionen bei TäterInnen mit Waffen und Bedrohung durch mehrere TäterInnen, Wiederholung/Vertiefung Modul 1 und 2

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer

## VORAUSSETZUNGEN

Tafel, Flipchart, Klassenräume, Freiflächen

## DAUER

18 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)

# Law4school - rechtliches Wissen für SchülerInnen bei Internet- und Handynutzung



## DURCHFÜHRENDE

Gesa Stückmann  
(Rechtsanwältin)

Law4school

## ZIEL

Das Ziel ist es, ein Bewusstsein im Umgang mit Handy und Internet zu schaffen. Es soll aufgezeigt werden, dass Mobbing auch und vor allem über die neuen Medien gefährlich ist, da ein großer Adressatenkreis erreicht wird, Inhalte dauerhaft gespeichert werden und solche Fälle schneller eskalieren können. Es wird vermittelt, dass man auch Rechte hat und man sich nicht alles gefallen lassen muss. Die SchülerInnen werden ermuntert, Zivilcourage zu zeigen, um anderen aus (Cyber)mobbing-Situation herauszuhelfen.

## INHALT

Über den innovativen Weg des Webinars (= Online-Seminar mit Live-Stream und Interaktion) wird den Kindern unter Nutzung des Mediums Internet von einer Expertin (Rechtsanwältin) anhand praktischer Beispiele gezeigt, wozu Cybermobbing führen kann, welche verschiedenen Spielarten es gibt, wie das rechtlich zu beurteilen ist und welche tatsächlichen Auswirkungen ihr Handeln haben kann. Inhaltlich vermittelt das Webinar den SchülerInnen den theoretischen Teil des Cybermobbing-Moduls des Anti-Mobbing-Koffers der Techniker Krankenkasse. Die LehrerInnen können anschließend anhand Übungsmaterialien praktisch mit den SchülerInnen arbeiten.

## ZIELGRUPPEN

Schülerinnen und Schüler (5./6. Klasse)  
Eltern (in Form eines Elternabends)

## VORAUSSETZUNG

Beamer, Internetzugang, Lautsprecher, Mikrofon

## DAUER

1 Einheit des Webinars = 90 Minuten incl. 10 Minuten Pause



# Rollen-Reflexion für LehrerInnen und ErzieherInnen



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIEL

- Vorbeugung von Erkrankungen durch Frust und Erfolgslosigkeit, die sich aus falsch verstandenem (Rollen-) Verhalten von LehrerInnen und ErzieherInnen ergeben
- Vorbeugung von psychischen Erkrankungen bei Kindern, die aufgrund besonderer Persönlichkeitsmerkmale von PädagogInnen mit unklarer Rollendefinition nicht adäquat betreut werden können
- Stärkung von Selbstbewusstsein und psychischer Stabilität, bei gleichzeitig positiver Entwicklung des Arbeitserfolges und damit der Arbeitszufriedenheit

## INHALT

- Reflexion der eigenen Rolle in assoziativen und konkreten Übungssituationen
- Verständnis des eigenen Rollenverhaltens
- Weiterentwicklung der eigenen Haltung und Erweiterung des Handlungspotentials im Umgang mit Kindern in Schule und Kita

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Ebenfalls für Eltern - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, zwei Tische, Nebenräume

**Hinweis:** Die restlichen Materialien wie z.B. Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial, etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 Minuten.

## DAUER

14 Stunden (an zwei Tagen / wenn möglich direkt aufeinander folgend), in der Regel 10 - 17 Uhr

# Deeskalation und positive Entwicklung in schwierigen Gesprächen



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIEL

- schwierige Gespräche mit Eltern, KollegInnen oder größeren Kindern gut vorbereiten können
- in konflikthaften bzw. eskalierenden Situationen deeskalieren können
- Gespräche produktiv entwickeln können
- selbstsicher sein und bei Bedarf auch loslassen und nachts schlafen können

## INHALT

- Vorbereitungsmethoden
- Erlernen von Deeskalations- und Kommunikationstechniken
- Systemische Theorie und die Grenzen von Beeinflussbarkeit in Gesprächen
- „Gewaltfrei“ Kommunizieren
- Bedürfnis- und Ressourcenorientierung in Gesprächen
- Konfliktmanagement

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Ebenfalls für Schülerinnen und Schüler (ab der 9. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, zwei Tische

**Hinweis:** Die restlichen Materialien wie z.B. Flipchart, Moderationswand, Arbeitsmaterial, etc. werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 15 Minuten.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

# Toleranzentwicklung mit Kindern



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock  
Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

## ZIEL

ErzieherInnen und LehrerInnen verstehen die Unterschiede zwischen Toleranz und Akzeptanz sowie Ablehnung usw. und stärken ihre eigene Toleranzfähigkeit. Sie erarbeiten Strategien (übergreifend) und Methoden (konkret), um bei Kindern die Toleranzfähigkeit zu steigern und Empathie sowie Selbstwahrnehmung bzw. Gefühlswahrnehmung zu entwickeln.

Somit dient der Workshop als Prävention von (psychischen und physischen) Erkrankungen, die aufgrund von Ablehnung oder Abgrenzung sowie aufgrund fehlender Selbstwahrnehmung entstehen.

## INHALT

Zu den Inhalten zählen u.a.:

- Reflexion über Toleranz, Differenzierung und Konkretisierung unklarer Begriffe und Haltungen
- sehr viele Übungen und Materialien, die aktiv ausprobiert und von den Teilnehmenden selbst angeleitet sowie auf ihre konkreten Kinder angepasst werden
- Strukturierung der Methoden nach Alter, Ziel und Sozialformen

## ZIELGRUPPEN

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer  
Ebenfalls für Schülerinnen und Schüler (ab der 6. Klasse) - in abgewandelter Form

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum, am Rand Tische für Materialien, Stuhlkreis, keine Arbeitstische

**Hinweis:** Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 20 Minuten.

## DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr

# Sozial-emotionale Kompetenzen – wirklich so relevant für den Schulstart?



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit)



## ZIELE

Wissensvermittlung über die Relevanz der sozial-emotionalen Kompetenzen, Meilensteine der Entwicklung.

Handlungswissen: wie fördere ich die sozial-emotionalen Kompetenzen bei Kindern?

## INHALT

Die Kita-Zeit wird u.a. dazu genutzt, die Kinder für die Schule vorzubereiten. In einigen Kitas gibt es extra Vorschulgruppen, in denen geübt wird, einen Stift zu halten und bereits seinen Namen schreiben zu können. Was nicht zu kurz kommen darf, sind die sozial-emotionalen Kompetenzen. Diese sind relevante Voraussetzungen für die Schulfähigkeit, den Schulerfolg und langfristig gesehen für ein gesundes Leben. Doch was genau gehört alles zu den sozial-emotionalen Kompetenzen und wie können diese gezielt gefördert werden? Neben wichtigen Meilensteinen der sozial-emotionalen Entwicklung werden ebenso Anregungen zur Förderung gegeben.

## ZIELGRUPPEN

Pädagogische Fachkräfte in Kitas

## VORAUSSETZUNGEN

Spaß und gute Laune

## DAUER

2 Stunden

# Gemeinsam an einem Strang ziehen- die kollegiale Fallberatung



## DURCHFÜHRENDE

Gesund Wachsen,  
Josefin Biermann (Master Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachlehrerin für Kindergesundheit)



## ZIELE

- Förderung der Teamarbeit und Kommunikation im Team
- Erlernen einer strukturierten Fallbesprechung

## INHALT

Wussten Sie, dass ein wichtiges Handwerkszeug für die optimale Förderung von Kindern Sie stets umgibt und auch noch dazu kostenlos ist? Im Team können Hürden & Probleme besser bewältigt werden. Dabei ist es allerdings wichtig, dass die Teamarbeit nicht nur auf Tür-und-Angel-Gespräche reduziert wird, sondern in einem strukturierten Rahmen erfolgt. Die kollegiale Fallberatung stellt eine relevante methodische Herangehensweise dar, die die Teamarbeit optimieren kann. In diesem Kurs lernen Sie die Phasen der kollegialen Fallberatung kennen. Getreu dem Motto „learning by doing“ werden wir anhand eines fiktiven Beispiels eine kollegiale Fallberatung durchsprechen, so dass Sie diese direkt nach dem Kurs in Ihrer Einrichtung durchführen könnten.

## ZIELGRUPPEN

Pädagogische Fachkräfte in Kitas

## VORAUSSETZUNGEN

Spaß und gute Laune

## DAUER

3 Stunden

# Teamentwicklung – Stärke und Kraft durch verlässliche Kooperationen



## DURCHFÜHRENDE

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Referentin: Mandy Berlin (Diplom-Pädagogin, Zusatzqualifikation im Bereich Stressmanagement)

## ZIEL

- TeilnehmerInnen erkennen Stresssituationen und meistern diese.
- TeilnehmerInnen können schwierige Gespräche mit KollegInnen führen.
- TeilnehmerInnen kennen gesundheitsstabilisierende und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen und wenden diese an.
- TeilnehmerInnen gestalten das Arbeitsklima gesundheitsförderlich.
- TeilnehmerInnen unterstützen sich wohlwollend.

## INHALT

- sozial-kommunikative Kompetenzen wie: Teamfähigkeit/-orientierung, Sensitivität, interkulturelle Sensibilität, Überzeugungsfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit ausbauen und stärken
- Selbstmanagement-Kompetenzen, d.h. die eigene persönliche und berufliche Entwicklung zu gestalten, mit Hilfe von Teilkompetenzen wie z.B. Motivation, Zielsetzung, Lernfähigkeit und Erfolgskontrolle
- Erlernen von Kommunikationstechniken wie: wertschätzende Haltung, Gesprächsführung
- Bedürfnis- und Ressourcenorientierung in Gesprächen
- Herangehensweise und Vorbereitung auf ein schwieriges Gespräch
- Erlernen von Verständnis- und Verständigungstechniken wie z.B. Verhaltensweisen und Ziele von Anderen verstehen und versprachlichen können
- Erlernen von Maßnahmen zur Verhinderung/oder einer Begrenzung / Auflösung von Konfliktes (Konfliktmanagement)

Methoden sind u.a. Spiegeln, Reframing, Stufentechnik, Auftragsklärung sowie zirkuläre, differenzierende, vergleichende und hypothetische Fragen.

**Hinweis:** Die Stunden bauen inhaltlich und thematisch aufeinander auf.

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen und LehrerInnen sowie weitere Mitarbeitende der Einrichtung

## VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum, am Rand Tische für Materialien, Stuhlkreis, keine Arbeitstische, Rest (Flipchart, Arbeitsmaterial, ...) wird mitgebracht. Nebenräume, Flure als weitere Arbeitsflächen Räume müssen 1,5 Stunden vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

## DAUER

zwei Tage á 7 Stunden (in der Regel 10 bis 17 Uhr)



# MODUL

## Partizipation und Elternarbeit



# Kinderstube der Demokratie

## Partizipation in Kindertageseinrichtungen



### DURCHFÜHRENDE

Perse Personalentwicklung : Sybille Drechsler

### ZIEL

1. Partizipation ist Mitentscheidung über das eigene Leben und die Gemeinschaft.

Kinder sollen schon früh die Möglichkeit erhalten, die Erfahrung zu machen, dass ihre Anliegen gehört werden, dass sie sich für ihre Interessen einsetzen können und dass ihr Engagement etwas bewirken kann. Gleichzeitig sollen sie die Erfahrung machen können, unterschiedliche Interessen auszuhalten, auszuhandeln und sich in mehrheitliche Entscheidungen einzufinden. Die Selbstwahrnehmung in Bezug auf die eigenen Interessen und Bedürfnisse soll genauso gestärkt werden, wie der Respekt und ein solidarisches Miteinander vor den Interessen und Bedürfnissen anderer. Kinder sollen die Möglichkeit erhalten demokratische Haltungen und Handlungsweisen jeweils in einem Rahmen zu entwickeln, der ihrem Alter und Ihrem Entwicklungsstand angemessen ist. **Die Kinderstube der Demokratie** ermöglicht Kita-Teams vor Ort, die Mitentscheidungsrechte der Kinder zu klären, verlässliche Beteiligungsgremien einzuführen, methodisch angemessene Beteiligungsverfahren zu planen und durchzuführen und die Interaktionen zwischen allen Beteiligten respektvoll zu gestalten.

2. Die pädagogischen MitarbeiterInnen sollen in die Lage versetzt werden Projekte, aber auch den Alltag mit den Kindern, nach den Grundsätzen der **Kinderstube der Demokratie** zu entwickeln und zu gestalten. Die MitarbeiterInnen erlernen eine nachhaltige Struktur in der sie mit Kindern demokratisch in einem für alle gesicherten und verbindlichen Rahmen leben und arbeiten können.

### INHALT

1. Kurzbeschreibung; Was beinhaltet das Angebot? Wie ist es aufgebaut?

- *Demokratieverständnis in der Kita, theoretische Grundlagen*
- *Möglichkeiten zur Partizipation von Kindern von 0-3 und von 4-6 Jahren*
- *Methoden um mit Kindern partizipativ zu arbeiten*

*Konkrete methodische Erarbeitung eines Partizipationsprojektes*

### ZIELGRUPPE

*Teams von pädagogischen MitarbeiterInnen in Kindertagesstätten*

### VORAUSSETZUNGEN

- jeweils mit Bestuhlung: einen großen Raum für alle, zwei kleine Räume für Gruppenarbeit
- drei große Pinnwände, Beamer, Moderationskoffer
- minimale TeilnehmerInnenzahl 3; maximale TeilnehmerInnenzahl beträgt 16 MitarbeiterInnen
- ab 17 TeilnehmerInnen: zwei ReferentInnen

### DAUER

Die Fortbildung erstreckt sich über drei Tage hintereinander. Der tägliche Zeitumfang beträgt inkl. Pausen sieben Zeitstunden.