



*Damit Gesundheit
der einfachere
Weg ist!*

Stärken stärken

im Bezirk Hartberg



Workshops, Vorträge & Fortbildungen zu Bewegung
und Ernährung für Kindergärten und Volksschulen



www.styriavitalis.at



Mag^a Doris Kuhness, MPH
Leitung Abteilung Schule
Tel: +43/316/82 20 94-41
Fax: +43/316/82 20 94-941
doris.kuhness@styriavitalis.at



Mag^a (FH) Andrea Neustifter
Projektkoordination
Tel: +43 / 316/82 20 94-43
Fax: +43/316/82 20 94-943
andrea.neustifter@styriavitalis.at

Grundinformationen zu Stärken stärken S. 3

Ernährung: Workshops für Kinder S. 4-6

Entdecke!
Erlebe! Obstbauernhoferlebnistag
Staune! Kochkurs
Essen fürs Köpfchen. Essen mit Köpfchen.
Spiele und Spaß zur Ernährung
Grundlagen der Ernährung
Optimale Durstlöscher
Essen - Trinken - Raten - Diskutieren

Ernährung: Vorträge für Eltern S. 6-8

Die richtige Ernährung für meine Kinder
Bunt und g'sund
Grundlagen der Ernährung
Leistungssteigerung mit Ernährung
Bärenstark statt hundmüde

Ernährung: Fortbildung für PädagogInnen S. 8

Mehr als Obstsalat und Kartoffellauf

Bewegung: Workshops für Kinder S. 9-11

Bewegte Workshops zu unterschiedlichsten Themen
Kinderyoga
So macht Bewegung Spaß
Koordinationsschulung
Bewegungstraining in Schule in Freizeit

Bewegung: Vorträge für Eltern S. 11

Halte den Rücken fit

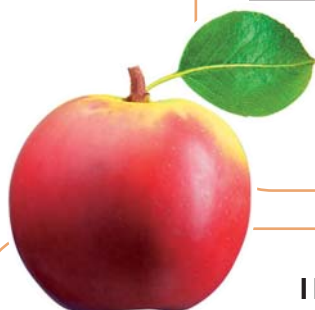
Bewegung: Fortbildungen für PädagogInnen S. 11-13

Ringen, Raufen, Kämpfen - Kinder stark machen
Bewegtes Lernen
Spielend schwimmen lernen
Yoga und Entspannungstechniken
Auf zu neuen Bewegungsideen
Bewegte Kindheit
Bewegte Schule

Gefördert durch



In Kooperation mit



IMPRESSUM

Medieninhaber: Styria vitalis
Marburger Kai 51 | 8010 Graz
Tel: +43/316/82 20 94-0 | Fax: +43/316/82 20 94-31
gesundheit@styriavitalis.at | www.styriavitalis.at
Redaktion: Mag^a FH Andrea Neustifter
Gestaltung: Manuela Reiter, BA
ZVR: 741107063 | Stand: August 2011

Workshops, Vorträge & Fortbildungen zu Ernährung und Bewegung

Gesund Essen im Kindergarten- und Schulalltag bzw. bewegter Kindergarten und bewegte Volksschule waren die zentralen Themen des Projekts „Stärken stärken“, welches in den letzten beiden Schuljahren im Bezirk Hartberg erfolgreich umgesetzt wurde.

Was bleibt ist unter anderem das vorliegende **Programmheft mit Workshops, Vorträgen und Seminaren für Eltern, SchülerInnen und PädagogInnen**. Diese Angebote werden vorwiegend durch ReferentInnen aus der Region umgesetzt und wurden in den vergangenen Jahren von den Projektschulen und –kindergärten äußerst positiv beurteilt.

Im Schuljahr 2011/12 können wir Ihnen in Ihrem Bezirk leider keine kostenfreien Angebote zur Verfügung stellen, da wir heuer den Bezirk Murau abdecken. Sie können aus diesem Katalog Angebote wählen, direkt mit den ReferentInnen Kontakt aufnehmen und Termine vereinbaren. Die Kosten betragen zwischen € 40,- und € 100,- pro ReferentInnen-Stunde.

Falls Sie **Vorträge für Eltern oder Fortbildungen für PädagogInnen** planen, möchten wir anregen, diese gemeinsam mit anderen Kindergärten und Volksschulen aus dem Bezirk durchzuführen. Davon profitieren alle Beteiligten. Die folgenden Schulen und Kindergärten haben in den vergangenen Schuljahren am Projekt teilgenommen und stehen sowohl für einen Erfahrungsaustausch als auch für gemeinsame Fortbildungen gerne zur Verfügung:

Kindergärten: Ebersdorf, Saifen-Boden, Schäßfern, St. Lorenzen am Wechsel, St. Jakob im Walde, Bad Waltersdorf, LKH-Hartberg, Sonnhofen, Mitterdombach

Volksschulen: Ebersdorf, Auffen, Bad Waltersdorf, St. Lorenzen am Wechsel, Pongrazen, Ilz, Friedberg, Sonnhofen, Grazerstraße Pöllau, St. Magdalena am Lemberg, Pinggau, Blaindorf

Wie buche ich ein Bildungsangebot aus diesem Katalog?

1. Auswahl der Angebote:

Entscheidung im KollegInnen-Team, welche Bildungsveranstaltung/en Sie durchführen wollen.

2. Terminvereinbarung:

Direkt mit der/dem jeweiligen Referentin/Referenten!

3. Mitteilung an Styria vitalis:

Bitte teilen Sie uns mit, für welche Angebote Sie sich entschieden haben. Kontakt: Andrea Neustifter, andrea.neustifter@styriavitalis.at, Tel.: 0316/82 20 94-43

4. Durchführung der Veranstaltung:

Die ReferentInnen kommen zum vereinbarten Termin in den Kindergarten/an die Schule und arbeiten mit den Kindern, Eltern bzw. PädagogInnen.

5. Verwaltung und Kosten:

Die Kosten für die Bildungsangebote werden vom Kindergarten/der Volksschule selbst getragen.



Ernährung: Workshops für Kindergarten- und Volksschulkinder

Entdecke!



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Genügend Raum für die verschiedenen Stationen

Referentin: Maria Leßl, Seminarbäuerin

Kontakt: 03114/2135, 0676/6094617, lessl.gustl@aon.at

- Gesundes Naschen entdecken und gestalten
- Kennenlernen regionaler und saisonaler Lebensmittel
- Mit einer lebensgroßen Lebensmittelpyramide aus Holzkisten ordnen die Kinder Lebensmittel zu.
- Apfelschneidemaschine, Dörröfen und andere Kleinmaterialien, die zum Verkosten und für eine Naschkette erforderlich sind, werden den Kindern näher gebracht.

Erlebe! Obstbauernhoferlebnistag



Dauer: 6 Stunden

Benötigte Ressourcen: Passende Kleidung – je nach Jahreszeit

Referentin: Maria Leßl, Seminarbäuerin

Kontakt: 03114/2135, 0676/6094617, lessl.gustl@aon.at

Beim Besuch am Obstbauernhof der Familie Leßl in Markt Hartmannsdorf können Kinder und PädagogInnen voll in die Welt eines Obstbauern / einer Obstbäuerin eintauchen.

- Kennenlernen von Nützlingen und Schädlingen
- Mithilfe beim Ausdünnen und Sommerschnitt
- Sackerl und Kisten zum Apfeelernten
- Gemeinsames Kochen und Trinken

Staune! Kochkurs



Dauer: 4 Stunden

Benötigte Ressourcen: Küche

Referentin: Maria Leßl, Seminarbäuerin

Kontakt: 03114/2135, 0676/6094617, lessl.gustl@aon.at

Das Kochseminar soll Eltern motivieren, verstärkt zum steirischen Apfel und zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu greifen, um mit ihren Kindern zu Hause die Rezepte auszuprobieren.

- Zubereitung eines leckeren Obstfrühstücks und eines Obstmittagessens
- Rezeptbroschüre mit Anregungen für zu Hause

Eltern und Kinder kochen in der Schulküche bzw. einer geeigneten Küche in Ihrer Umgebung und genießen im Anschluss das Selbstgekochte gemeinsam.

*Auch Eltern
sind
willkommen!*



Ernährung: Workshops für Kindergartenkinder

Essen fürs Köpfchen. Essen mit Köpfchen.



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Papier, Stifte

Referentin: Elisa Hierz, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach, Käsekennerin

Kontakt: 0664/1382214, elisa.hierz@gmx.net

In diesem Workshop lernen die Kinder bei sieben Stationen Lebensmittel und Getränke näher kennen.

- Getränkestation – Wie viele Würfelzucker sind in unseren Getränken?
- Getreidestation – Der Weg vom Korn zum Brot, welche Produkte entstehen aus den Getreidesorten?
- Obst- und Gemüsestation – Was ist Gemüse? Was ist Obst?
- Milchstation – Wie kommt die Milch ins Packerl? Welche Milchprodukte gibt es?
- Fisch-, Fleisch-, Eierstation – von welchem Tier kommen Fleisch und Eier? Welche Fische gibt es?
- Genussstation – Genussvoll essen
- Bewegungsstation – Spielerische Schulung der Koordination

Ernährung: Workshops für Volksschulkinder

Spiele und Spaß zur Ernährung – Kinder werden Ernährungsprofis



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Kopien der Arbeitsblätter

Referentin: Elvira Essl, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach

Kontakt: 0676/4254429, elvira.essl@gmx.at

Ziel des Workshops ist, dass die Kinder ihr eigenes Essverhalten reflektieren und verbessern, Lebensmittel und Lebensmittelgruppen kennenlernen und auch selbstständig Mahlzeiten gestalten und portionieren können.

- Die Bedeutung der acht Lebensmittelgruppen und der Kinderernährungspyramide mit Hilfe von Spielen wie Puzzle, Ratespiele oder Memospiele.
- Die Kinder können im Spiel ihre eigene Pyramide bauen und ihre Mahlzeiten selbst zusammenstellen.
- 5 x am Tag Obst und Gemüse zu essen wird motivierend thematisiert.

Grundlagen der Ernährung - Gesunde und schmackhafte Jause



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Platz zum Kochen, Backofen

Referentin: Irene Schaffler, BEd, Ernährungspädagogin

Kontakt: 0664/5104675, irene.schaffler@aon.at

- Gemeinsame Zubereitung einer gesunden Jause aus selbstgebackenen Vollkornbrötchen, Aufstrichen, Obst- und Gemüsespießen sowie Aroma-Wasser.
- Anhand der Ernährungspyramide erfahren die Kinder im Anschluss Genaueres zu den Lebensmitteln und Getränken und deren Wirkung auf den Körper.
- Die Bedeutung regionaler und saisonaler Produkte.
- Zum Abschluss werden die selbst zubereiteten Brötchen verkostet.



Optimale Durstlöscher – auf das richtige Getränk kommt's an



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Backofen, vorab leere Saftflaschen aller Art sammeln

Referentin: Irene Schaffler, BEd, Ernährungspädagogin

Kontakt: 0664/5104675, irene.schaffler@aon.at

Beim gemeinsamen Verkosten aus dem selbst bemalten Trinkglas erfahren die Kinder, dass gesunde Getränke gleich gut oder besser schmecken als Cola, Fanta und Co. Das Trinkglas wird so bemalt, dass das optimale Mischverhältnis von Fruchtsäften gut wahrzunehmen ist.

- Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs
- Geeignete/ungeeignete Durstlöscher
- Optimales Mischungsverhältnis von Getränken
- Rezeptvorschläge für zu Hause

Essen – Trinken – Raten - Diskutieren



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Overhead, Tafel

Referentin: Pia Bachlechner, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach

Kontakt: 0664/9191872, pia.bachlechner@gmx.at

- Ernährungspyramide: Lebensmittel werden der Pyramide zugeteilt und anschließend darüber diskutiert.
- Würfelzuckerratespiel: Bei diesem Ratespiel erfahren die Kinder, welche Nährstoffe wirklich in angeblich „gesunden“ Getränken beinhaltet sind und welche Getränke sich für den Schulalltag eignen.
- Arbeitsblatt zum Thema Wasser bzw. Trinken.
- Blindverkostung, die die Schüler/innen untereinander durchführen
- Gemeinsames Überlegen, wie man aus den verkosteten Lebensmittel eine ausgewogene Jause zubereiten kann.
- Zum Schluss wird die Jause gemeinsam genossen und jeder/e Schüler/in bekommt Rezeptvarianten für mögliche Schuljause und eine Jausenbox für zu Hause mit.

Ernährung: Vorträge für Eltern von Kindergartenkindern

Die richtige Ernährung für meine Kinder - so bleiben sie gesund und fit!



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer, Laptop wenn vorhanden

Referentin: Elvira Essl, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach

Kontakt: 0676/4254429, elvira.essl@gmx.at

Eltern haben Verantwortung für das Ess- und Trinkverhalten ihrer Kinder, sie sind die Vorbilder ihrer Kleinen. So wie sich Mutter, Vater, Großeltern oder Geschwister ernähren, machen es ihnen die Kinder nach. Deshalb ist es so wichtig, dass im Elternhaus ausgewogen gegessen wird.

- Vorbildwirkung der Eltern
- Kinderlebensmittel und zu hoher Zuckerkonsum
- Frühstücksmuffel - was tun? Wie wichtig ist das Frühstück wirklich?
- Nährstoffe anhand der Kinderernährungspyramide: Wie viel sollen Kinder wovon essen? (Getränke, Getreide, Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Fette und Öle, Süßigkeiten)
- Bewegung



Bunt und g´ sund – Gesunde Ernährung im Kindergartenalter



Dauer: 1,5 Stunden

Benötigte Ressourcen: Flipchart bzw. Plakatwand

Referentin: Martina Schmidt, BSc, Diätologin

Kontakt: 0664/3866327, martina.schmidt@vds-va.at

„Unser Kind sitzt stundenlang vor dem Teller und spielt.“, "Unser Kind mag kein Gemüse.", "Unser Kind isst nur noch Süßigkeiten." - Diese Klagen von Eltern sind häufig, wenn das Kind plötzlich keinen Appetit mehr hat oder bestimmte Speisen verweigert bzw. fast nur noch ausschließlich essen möchte. Die besorgten Eltern sind dadurch oft verunsichert und fragen sich, ob ihr Kind ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

- Wie soll eine gesunde Ernährung im Kindergartenalter überhaupt aussehen?
- Welche Mengen an Süßigkeiten sind wirklich zu viel?
- Wie kann man Kindern Gemüse schmackhaft machen?
- Grundlagen zur gesunden Ernährung im Kindergartenalter anhand des Aufbaues der Ernährungspyramide
- Gesunde "Kinderküche" mit praktischen Tipps
- Offene Diskussionsrunde für Elternfragen

Ernährung: Vorträge für Eltern von Volksschulkindern

Grundlagen der Ernährung – Gesunde und schmackhafte Jause



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer, Laptop wenn vorhanden

Referentin: Irene Schaffler, BEd, Ernährungspädagogin

Kontakt: 0664/5104675, irene.schaffler@aon.at

Aufbauend auf den Workshops von Irene Schaffler für Kinder werden beim Elternabend folgende Themen besprochen:

- Ausgewogene bedarfsgerechte Ernährung
- Ernährungsphysiologische Hintergründe
- Richtige Portionsgrößen
- Täglicher Flüssigkeitsbedarf
- Optimale Durstlöscher
- Schonende und schnelle Zubereitung von Speisen
- Rezeptvorschläge für zu Hause

Leistungssteigerung mit Ernährung



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Overhead, Tafel

Referentin: Pia Bachlechner, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach

Kontakt: 0664/9191872, pia.bachlechner@gmx.at

- Nährstoffverteilung
- Kinderlebensmittel
- Bewegung und Vorbildwirkung der Eltern
- Hilfreiche Tipps für Frühstück- und Jausenvarianten, sodass die Leistung konstant bleibt.
- Würfelzuckerratespiel



Bärenstark statt hundemüde – Gesunde Ernährung im Volksschulalter



Dauer: 1,5 Stunden

Benötigte Ressourcen: Flipchart bzw. Plakatwand

Referentin: Martina Schmidt, BSc, Diätologin

Kontakt: 0664/3866327, martina.schmidt@vds-va.at

Lebensmittel versorgen uns mit Energie und Nährstoffen für körperliche Aktivität, den Stoffwechsel und das Wachstum. Essen und Trinken kann jedoch noch viel mehr. Im Vortrag "Bärenstark statt hundemüde" wird den Eltern aufgezeigt, wie ihr Kind durch die richtige, gesunde Ernährung leistungsfähiger und konzentrierter durch den Schulalltag kommt. Darüberhinaus werden Elternfragen zu den unterschiedlichsten Themenfeldern der Ernährung des Volksschulkindes beantwortet.

- Grundlagen zur gesunden Ernährung im Volksschulalter anhand des Aufbaues der Ernährungspyramide
- "Gehirngerechte, gesunde Jause" für den Schulalltag mit praktischen Tipps
- Offene Diskussionsrunde für Elternfragen

Ernährung: Fortbildung für KindergartenpädagogInnen



Dauer: 2,5 Stunden

Benötigte Ressourcen: Flipchart bzw. Plakatwand + Papier, Stifte

Referentin: Martina Schmidt, BSc, Diätologin

Kontakt: 0664/3866327, martina.schmidt@vds-va.at

Die Grundlagen für Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbewusstsein bilden sich in der frühen Kindheit. Gerade die Kindergartenzeit ist ein idealer Zeitraum, um das Essverhalten positiv zu beeinflussen, da die Kinder in diesem Alter sehr offen, neugierig, wissbegierig und lernbereit sind.

- Fach- und Hintergrundinformation sowie praxisnahe Anregungen für die pädagogische Arbeit rund ums Essen und Trinken - Möglichkeit zur Diskussion und Fragerunde
- Neue Methoden zur altersgerechten Ernährungserziehung: Die Bereiche Körper, Sinne, Denken, Sprache sowie Gefühl und Werte werden mit den unterschiedlichen Methoden angesprochen. Dadurch werden Kinder spielerisch etwa zu Ess(ex)pertInnen, BlindverkosterInnen oder "SchneckenesserInnen"...
- Erarbeitung eigener Methoden in der Kleingruppe

Bewegung: Workshops für Kindergarten- und Volksschulkinder

Bewegte Workshops zu unterschiedlichsten Themen



Dauer: jeweils 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Turnsaal, Bewegungsraum bzw. Freigelände und Großgeräte

Referent: MMag. Thomas Plautz, Rechts- und Sportwissenschaftler

Kontakt: 0676/4139242, t.plautz@gmx.at

Die Workshops forcieren das „Selbst tun“ sowie das „Erfahren durch Ausprobieren“.

Spielerische Leichtathletik:

Laufen, Springen und Werfen sind Grundelemente der Leichtathletik. In diesem Workshop werden die Kinder viele Erfahrungen in diesen Bereichen machen, indem sie die Leichtathletik im eigenen Tun erleben.

Ballspiele (1. und 2. Klasse):

Werfen und Fangen bilden in diesem Alter die wesentlichen Schwerpunkte der allgemeinen Ballschulung. Mit vielen kleinen Spielformen werden diese Fähigkeiten weiterentwickelt.

Turnen mit Geräten:

Mit den Geräten des Turnsaals (Bänke, Reck, Barren – je nach Verfügbarkeit) lassen sich vielfältige Bewegungslandschaften erbauen, deren Spielräume die Kinder unter anderem zum Erleben von „hoch oben“, „unten durch“ und „rauf und runter! einladen.

Kleine Spiele:

Viele Bewegungsspiele, für deren Umsetzung es keines großen Aufwandes bedarf, werden in diesen Stunden ausprobiert. Es ist immer wieder toll, neue Spiele und Ideen kennenzulernen.

Balance und Gleichgewicht:

Die Schulung der Körperwahrnehmung bringt ein besseres Verständnis für den Körper und dient auch der Unfallprävention. Umso wichtiger ist es, durch regelmäßige Anreize das Bewegungsrepertoire zu verbessern.

Rollen und Drehen:

Dieser Workshop bringt im Gegensatz zum vorhin beschriebenen gezielt Unruhe. Was geschieht, wenn wir uns um unsere eigene Achse drehen? Am Boden und Geräten können wir Antworten auf diese Frage finden.

Mit Schläger und Ball:

Badminton, Squash, Tennis, Tischtennis, ... in vielen Sportarten werden Bälle mit dem Schläger gespielt. Dieser Workshop arbeitet an den Grundlagen, die diesen Sportarten zugrunde liegen. Beginnend von der Hand als Schläger bis hin zu den erwähnten Sportarten spannt sich der Bogen in diesem Workshop.

Lauf-, Fang- und Staffelspiele:

Viele Bewegungsaufgaben lassen sich in teamorientierte Spielformen integrieren. Gemeinsam werden so Aufgaben mit Spaß, Kreativität, einer nötigen Portion Glück und viel, viel Bewegung umgesetzt.

Basketball bzw. Handball:

Dieser Workshop versteht sich als Aufbau der grundlegenden Spielelemente der Ballspiele. Es werden viele Spielideen und vereinfachte Elemente dieser Ballsportarten erprobt.

Rhythmus und Tanz:

Bewegung zur Musik ist eine der lebensfreudigsten Ausdrucksformen der eigenen Persönlichkeit. Die Arbeit mit Musik und Rhythmus stärkt daher auch umgekehrt die eigene Persönlichkeit, hilft bei deren Entwicklung und bietet viele Möglichkeiten der Interaktion. Die Freude der Kinder bei diesem Workshop und die entstehende Energie verzaubern und begeistern alle Beteiligten.

Kinderyogaworkshop



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bewegungsraum bzw. Turnsaal, Matten (wenn möglich dünn), Chiffontücher (falls vorhanden), Radio

Referentin: Sibylle Schöppel, Dipl. Kindergartenpädagogin, Yogatrainerin

Kontakt: 0664/9287532, sibysch@yahoo.de

Yoga für Kinder hat in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bekommen. Besonders wichtig und vor allem einfach ist der Einsatz von Yoga im Schul- und Kindergartenalltag. Yoga- und Entspannungsübungen helfen Kindern, bei sich zu bleiben und sich selbst zu spüren. Das Selbst-Bewusst-Sein jedes Kindes wird gestärkt. Wettbewerbs- und Konkurrenzdenken sind tabu, Leistungs- und Zeitdruck haben Pause – jedes Kind findet seinen eigenen Rhythmus, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Dies steigert das Selbstwertgefühl und bewirkt ein faires, soziales Miteinander. Schüchternen Kindern wird geholfen, ihre Gefühle und Ideen auszudrücken und persönliche Grenzen zu erfahren. Aktive Kinder finden Ruhe und Entspannung.

*Auch Eltern
sind
willkommen!*

Bewegung: Workshops für Volksschulkinder

So macht Bewegung Spaß



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bewegungsraum bzw. Turnsaal, div. Turngeräte, CD-Player

Referentin: Elvira Essl, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach

Kontakt: 0676/4254429, elvira.essl@gmx.at

Durch vielseitige Bewegung werden die koordinativen Fähigkeiten der Kinder geschult, wodurch eine gesunde Haltungsentwicklung unterstützt wird.

- Körpererfahrung und wichtige Entwicklungsreize für Muskel- und Knochenwachstum
- Die erworbene Bewegungssicherheit trägt zum Aufbau eines starken Selbstwertgefühls des Kindes bei. Je breiter gefächert, vielseitiger und intensiver sich das Bewegungsleben der Kinder gestaltet, desto besser entwickeln sich die koordinativen Fähigkeiten.
- In einem Bewegungsparcours können sich die Kinder frei entfalten und sich von einer zur nächsten Station durcharbeiten. Beim Klettern, Springen, Laufen, Drehen, mit dem Gleichgewicht spielen, Werfen u.v.m. können viele positive Bewegungserfahrungen gesammelt werden.

Koordinationsschulung



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bewegungsraum bzw. Turnsaal, div. Turngeräte

Referentin: Pia Bachlechner, BEd, Ernährungspädagogin, Wellnesscoach

Kontakt: 0664/9191872, pia.bachlechner@gmx.at

In einem Koordinationsparcours im Turnsaal dreht sich alles rund um Reaktions-, Rhythmus-, Gleichgewichts-, Orientierungs- und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit. Diese koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für ein optimales Zusammenwirken von Sinnesorganen, Skelettmuskulatur und Nervensystem, die durch die komplexen Bewegungen im Parcours trainiert werden.

Bewegungstraining in Schule und Freizeit



Dauer: 2 – 4 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bewegungsraum bzw. Turnsaal, div. Turngeräte

Referent: Mag. Oliver Reisenhofer, Fitness- & Gesundheitsmanager, Personal- und Mentaltrainer

Kontakt: 0664/9210829, oliver_re@hotmail.com

- Bewegungsübungen und –spielen zum Trainieren der koordinativen Fähigkeiten
- Bewegte Pausengestaltung
- Richtiges, rückengerechtes Sitzen

Unter dem Motto „Bewegung macht Spaß“ üben, probieren und trainieren die Kinder interaktives Lernen. Die gemeinsam erarbeiteten Übungen und Ideen sollen die Kinder dazu motivieren, auch ihre Freizeit aktiv und bewegt zu gestalten.

Bewegung: Vorträge für Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern

Halte den Rücken fit



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer (falls vorhanden), Flipchart bzw. Plakatwand + Papier

Referent: Mag. Oliver Reisenhofer, Fitness- & Gesundheitsmanager, Personal- und Mentaltrainer

Kontakt: 0664/9210829, oliver_re@hotmail.com

- Informationen rund um die Wirbelsäule und den Rücken mit Bildern und Übungen zum Ausprobieren
- Ein Mix aus Wissensvermittlung und Bewegungsübungen soll die Eltern wieder zu einem aktiven Bewegungsverhalten für sich und ihre Kinder motivieren und sensibilisieren.
- Lieferung von Impulsen für Eltern, damit sie ihren Kindern in Bezug auf Bewegung ein Vorbild sind.

Bewegung: Fortbildungen für Kindergarten- und VolksschulpädagogInnen

Ringen, Raufen, Kämpfen – Kinder stark machen



Dauer: 3 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bequeme Kleidung

Referent: Dir. Mag. Rupert Wagner, Bewegungserzieher, Direktor BAKIP Hartberg

Kontakt: 0664/1801395, rupert.wagner@bakip-hartberg.at

Viele PädagogInnen bieten aus Mangel an Ausbildung und Erfahrung diesen pädagogisch wertvollen Bereich nicht an. Es ist jedoch so, dass es sich dabei um keine Sportart mit normierten Techniken handelt, sondern vielmehr ein eigenständiges, hochmotivierendes, aktivierendes und zugleich entspannendes und sozialisierendes Handlungsfeld darstellt, wodurch vielfältige (sport-)pädagogische Ziele angestrebt werden können. Nach dem theoretischen Teil mit didaktischen Zugängen sowie methodisch-didaktischen Tipps zur Umsetzung sammeln Sie in der Praxis Eigenerfahrung in der Umsetzung. Stattfinden wird diese Fortbildung in der BAKIP Hartberg.

Bewegtes Lernen – Das Zusammenwirken von Wahrnehmungsprozessen und Bewegungshandlungen als Grundlage für Lernen und Verhalten



Dauer: 3 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Overhead Projektor

Referentin: Maria Faltisek, Kindergartenpädagogin, Frühförderin, Mototherapeutin nach MMP

Kontakt: 0664/4049644, mariafaltisek@yahoo.de

Diese Fortbildung ist sehr praktisch aufgebaut und wird von der Theorie begleitet. Im Tun erfahren und erleben Sie Bewegungsangebote zur Stärkung aller Sinnessysteme (Spiele, Übungen für Kindergartengruppen, Schulklassen u.v.m.). Die begleitende Theorie widmet sich den Wahrnehmungssystemen bezüglich des Lernens und Verhaltens.

Spielend schwimmen lernen



Dauer: max. 3 Termine

Benötigte Ressourcen: Schwimmkleidung

Referentin: Anita Reiter, Fachlehrerin BAKIP Hartberg, staatl. geprüfter Schwimmlehrwart, Motopädagogin

Kontakt: 0664/5279289, anita.reiter@tele2.at

Schwimmen ist eine lebensrettende Fähigkeit und soll von Kindern bereits im Vorschulalter erlernt werden. Sie sollen durch positive Wassergewöhnung und –bewältigung mit Freude schwimmen lernen. Auf spielerische Weise erproben sie das Element Wasser, sammeln Bewegungserfahrungen, die einen positiven Einfluss auf die körperliche Entwicklung der Kinder haben. Kraft, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Körperkoordination und Selbstvertrauen werden in hohem Maße angesprochen.

In dieser Fortbildung werde Sie genau diese Erfahrungen ausprobieren und für den Schwimmunterricht mit den SchülerInnen sammeln.

Stattdfinden wird diese Fortbildung im Hallenbad Hartberg.

Yoga & Entspannungstechniken



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Bewegungsraum bzw. Turnsaal, Matten (wenn möglich dünn), Chiffontücher (falls vorhanden), Radio

Referentin: Sibylle Schöppel, Dipl. Kindergartenpädagogin, Yogatrainerin

Kontakt: 0664/9287532, sibysch@yahoo.de

Was könnte sich besser auf Ihre Kinder im Kindergarten und in der Schule auswirken als zufriedene PädagogInnen? In dieser Fortbildung lernen Sie, sich durch verschiedene Entspannungsmethoden und Yogaübungen selbst zu zentrieren und in Ihre Kraft zu kommen. „Nur das, was du selbst erfahren hast, kannst du weitergeben.“ – diesem Motto entsprechend sind die zwei Stunden praxisorientiert und spielerisch aufgebaut.

- Yoga und Entspannungstechniken zum Aufwachen und Beruhigen
- Yoga und Entspannungstechniken zur Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz
- Yoga und Entspannungstechniken zur Förderung von Konzentration und Ausgeglichenheit
- Yogaregeln und –prinzipien
- Ideen zur Raum- und Materialgestaltung
- Yogaspiele und Lieder
- Praktische Umsetzung von Yoga im Alltag

Auf zu neuen Bewegungsideen



Dauer: 3 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer (falls vorhanden), Flipchart bzw. Plakatwand + Papier

Referent: MMag. Thomas Plautz, Rechts- und Sportwissenschaftler

Kontakt: 0676/4139242, t.plautz@gmx.at

- Neue Impulse im Bewegungsbereich
- Praktisch-methodische Leitfäden für die Umsetzung im Kindergarten-/Schulalltag
- Mut und Selbstvertrauen, neue Bewegungsbereiche umzusetzen und diese aktiv zu gestalten.

Die Vermittlung der Freude an der Bewegung steht im Vordergrund - das setzt nicht voraus, selbst eine Sportkanone sein zu müssen. Durch experimentellen Umgang mit Bewegungsangeboten und einfachen Leitfäden mit methodischem Aufbau werden unabhängig vom Eigenkönnen Spaß und Freude am Bewegen vermittelt.

Bewegung: Fortbildungen für KindergartenpädagogInnen

Bewegte Kindheit



Dauer: 2 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer, Laptop (falls vorhanden)

Referent: Mag. Wolfgang Göschl, Sportwissenschaftler, Kindersportpädagoge, Trainer für elementare Bewegungserziehung, Leiter des Primärsportmodells

Kontakt: 0676/5390242, office@primaersport.at

In diesem Vortrag wird der entwicklungsfördernde Wert der Bewegung für Kinder aus unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachtet, um aufzuzeigen, dass der kindliche Bewegungsdrang eine Naturnotwendigkeit darstellt. Auch die Eltern sollen ermutigt werden, Kindern Zeit in ihrer Entwicklung zu geben und sich selbst Zeit zu nehmen sie dabei zu begleiten.

Ziel des Workshops ist es, Eltern und Kindergartenpädagoginnen auf den entwicklungsfördernden Wert von Bewegung zu sensibilisieren.

Bewegung: Fortbildungen für VolksschulpädagogInnen

Bewegte Schule



Dauer: 2 – 4 Stunden

Benötigte Ressourcen: Beamer (falls vorhanden), Flipchart bzw. Plakatwand + Papier

Referent: Mag. Oliver Reisenhofer, Fitness- & Gesundheitsmanager, Personal- und Mentaltrainer

Kontakt: 0664/9210829, oliver_re@hotmail.com

- Vortrag: wichtige Aspekte rund um den Bewegungsapparat des Kindes
- Interaktiver Workshop: Erfahrungstausch zum Bewegungsverhalten der Kinder in den Klassen.
- Gemeinsames Erarbeiten, Ausprobieren und Üben von Bewegungsprogrammen für Kinder der jeweiligen Altersklassen.

Ziel der Fortbildung ist es, PädagogInnen die Wichtigkeit eines regelmäßigen Bewegungstrainings im Schulalltag näher zu bringen.



www.styriavitalis.at