



*Damit Gesundheit  
der einfachere  
Weg ist!*

## Stärken stärken

im Bezirk Judenburg



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



[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



**Mag<sup>a</sup> Doris Kuhness, MPH**  
Leitung Abteilung Schule  
Tel: +43/316/82 20 94-41  
Fax: +43/316/82 20 94-941  
[doris.kuhness@styriavitalis.at](mailto:doris.kuhness@styriavitalis.at)



**Mag<sup>a</sup> (FH) Andrea Neustifter**  
Projektkoordination  
Tel: +43 / 316/82 20 94-43  
Fax: +43/316/82 20 94-943  
[andrea.neustifter@styriavitalis.at](mailto:andrea.neustifter@styriavitalis.at)

**Grundinformationen** zu Stärken stärken S. 3

**Ernährung:** Workshops für Kinder S. 4

Was wächst denn da? Wildpflanzen, die ich essen kann  
Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück & Jause  
Die Qual der Wahl im Getränkesortiment  
Gemeinsam kochen und essen

**Ernährung:** Vorträge für Eltern S. 5

Die Qual der Wahl im Getränkesortiment  
Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück & Jause  
Kinder mit „Diäten“ und besonderen Bedürfnissen  
Funktionelle Lebensmittel mit Zusatznutzen  
NEIN! Gemüse ess´ich nicht  
Was Kinder wirklich brauchen  
Kinderernährung heute kritisch unter die Lupe genommen

**Ernährung:** Fortbildungen für PädagogInnen S. 7

Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück & Jause  
Kinder mit „Diäten“ und besonderen Bedürfnissen  
Funktionelle Lebensmittel mit Zusatznutzen  
Was Kinder wirklich brauchen

**Bewegung:** Workshops für Kinder S. 8-10

Bewegte Workshops zu unterschiedlichsten Themen  
Mit allen Sinnen begreifen  
Klasse Team  
Bewegte Klasse ist klasse!  
Kinderyoga  
Eltern-Kind(er)-Yoga

**Bewegung:** Vorträge für Eltern S. 10

Erfolgreich Lernen mit Bewegung

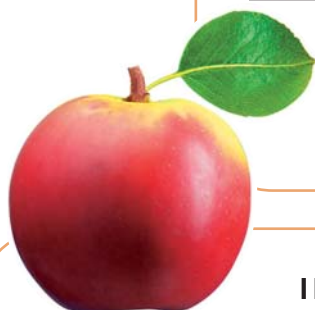
**Bewegung:** Fortbildungen für PädagogInnen S. 10-11

Alles in Lot  
Klasse Team  
Yoga für PädagogInnen

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](mailto:gesundheit@styriavitalis.at) | [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)  
Redaktion: Mag<sup>a</sup> 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 im Schuljahr 2010/11 im Bezirk Judenburg in neun Kindergärten und sechs Volksschulen 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 im vergangenen Jahr 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 im vergangenen Schuljahr am Projekt teilgenommen und stehen sowohl für einen Erfahrungsaustausch als auch für gemeinsame Fortbildungen gerne zur Verfügung:

**Kindergärten:** Kneipp Privat-Kindergarten Capistran, Pusterwald, Dietersdorf-Fohnsdorf, Amering, Zeltweg, Obdach, Jägersteig, St. Oswald, Übungskindergarten BAKIP Judenburg

**Volksschulen:** St. Peter ob Judenburg, Dietersdorf, Obdach, Bretstein, Judenburg-Stadt, Pöls

## 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](mailto: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

#### Was wächst denn da? Wildpflanzen, die ich essen kann



**Dauer:** 1 – 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Geschirr, falls vorhanden Kräuter aus dem Garten

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Nach dem gemeinsamen Sammeln und Kennenlernen von Wildkräutern wird ein Wildkräutersalat zubereitet. Die Kinder lernen wichtige Pflanzenmerkmale mit allen Sinnen kennen, um Verwechslungen beim selber Sammeln zu vermeiden.

#### Mit voller Kraft in den Tag – Frühstück und Jause als Fundament für einen gelungenen Tag!



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Platz zum Kochen, Geschirr

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Gemeinsam mit den Kindern werden verschiedene schnelle und gesunde Frühstücksvarianten zubereitet, verkostet und bewertet! Die verwendeten Lebensmittel werden der Ernährungspyramide zugeordnet und im Detail durchbesprochen.

#### Die Qual der Wahl im Getränkessortiment



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Platz für die Zubereitung von Getränken

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Das altbewährte Wasser hat große Konkurrenz bekommen. Was in den bunten und ansprechenden Getränkepackungen wirklich drin ist, erfahren Durstige aber erst beim genaueren Studium der Zutatenliste. Gemeinsam werden einfache und gesunde Getränke hergestellt und zum Beispiel nach deren Zuckergehalt verglichen und bewertet.

#### Gemeinsam kochen und essen, damit du groß und stark wirst!



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Platz und Zubehör zum Kochen

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Einfache, rasche und gesunde Menüs gewährleisten eine gesunde Ernährung und können auch zu Hause mit den Kindern gemeinsam zubereitet werden. In diesem Workshop können sich die Kinder beim Zubereiten von Leckereien ausprobieren. Der Bezug zu den Lebensmitteln wird dadurch stärker und bewusster.



### Ernährung: Vorträge für Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern

#### Die Qual der Wahl im Getränkesortiment



**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Benötigten Ressourcen:** keine  
**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin  
**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Das altbewährte Wasser hat große Konkurrenz bekommen. Was in den bunten und ansprechenden Getränkepackungen wirklich drin ist, erfahren Durstige erst beim genaueren Studium der Zutatenliste. Die große Produktauswahl überfordert uns oft im Alltag und wird daher in diesem Vortrag genauer unter die Lupe genommen.

#### Mit voller Kraft in den Tag – Frühstück und Jause als Fundament für einen gelungenen Tag



**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)  
**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin  
**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Es ist nicht immer leicht, Kinder an den Frühstückstisch zu holen, aber es sollte trotzdem versucht werden, denn über Nacht verbraucht unser Körper für die Funktion seiner Organe Energie, die er sich aus den Speichern holt. Diese sollten dann am Morgen wieder aufgefüllt werden, um den Kindern einen guten und kraftvollen Start in den Tag zu ermöglichen. Bei aller Fürsorge sollten die Eltern aber auf sich selber und ihr eigenes Frühstück nicht vergessen!

#### Kinder mit „Diäten“ und besonderen Bedürfnissen



**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)  
**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin  
**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Dieser Vortrag informiert über die unterschiedlichsten Unverträglichkeiten wie z.B. Zöliakie oder Laktoseintoleranz und wie mit diesen umgegangen wird. Die Eltern und PädagogInnen bekommen Informationen, wie Kinder mit „besonderen Diäten“ gut in die Gemeinschaft eingebunden werden können, ohne dabei „aus der Reihe zu tanzen“. Eine anschauliche praxisorientierte Präsentation der idealen Lebensmittel und Getränke bei diversen Unverträglichkeiten rundet das Thema ab.

#### Funktionelle Lebensmittel mit Zusatznutzen



**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)  
**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin  
**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Funktionelle Lebensmittel und „Designer-Lebensmittel“ erleben derzeit einen enormen Aufschwung. Laut Angaben der Hersteller müsste sich niemand mehr besonders um seine Ernährung kümmern, es werden ohnehin viele Vitamine und Mineralstoffe automatisch zugesetzt. Können diese „modernen“ Lebensmittel unsere natürlichen Lebensmittel ersetzen?



### NEIN! Gemüse ess´ ich nicht – Kinderernährung zwischen Empfehlung und Realität



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** keine

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Trotz aller Diskussionen und Überredungskünste essen viele Kinder kein Gemüse. Der Vortrag widmet sich diesem Thema und soll Eltern dazu ermutigen, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Familie zu achten. Inklusive praktischer Tipps und Tricks für die gesunde „Mogelpackung“ – Gemüse relativ „unsichtbar“ zu verpacken.

### Was Kinder wirklich brauchen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Overheadprojektor, Kopien

**Referentin:** Gudrun Krenn, Kindergartenpädagogin, Dipl. Ernährungscoach

**Kontakt:** 0676/6955369, gudrun.krenn@gmx.net

Gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Grundbaustein unseres Lebens und deshalb besonders wichtig und vor allem beeinflussbar. In diesem Vortrag geht es darum, wie eine optimale Mischkost für Kinder aussehen kann, wie viel Kinder je nach Wachstumsphase wirklich brauchen. Die Bedeutung von gemeinsamen, geregelten Mahlzeiten sowie richtiges Naschen sind außerdem Teil dieser Veranstaltung. Abgerundet wird das Thema durch Tipps und Tricks zur Vermeidung von Übergewicht bzw. was wirklich hilft, wenn ein Kind bereits übergewichtig ist.

### Kinderernährung heute kritisch unter die Lupe genommen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Overheadprojektor, Kopien

**Referentin:** Gudrun Krenn, Kindergartenpädagogin, Dipl. Ernährungscoach

**Kontakt:** 0676/6955369, gudrun.krenn@gmx.net

Kaum ein Lebensbereich hat sich in den letzten Jahren so verändert, wie unsere Ernährung. Der Umgang mit dem Überfluss will gelernt sein. Dieser Vortrag soll Eltern und PädagogInnen für die Folgen der heutigen „schnellen“ Ernährung und die Macht der Werbung sensibilisieren und dabei unterstützen, den richtigen Weg durch das verwirrende Ernährungslabyrinth zu finden.



### Ernährung: Fortbildung für Kindergarten- und VolksschulpädagogInnen

#### Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück und Jause als Fundament für einen gelungenen Tag!



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Diese Fortbildung unterstützt PädagogInnen bei der täglichen Motivation der Kinder zum Frühstück und zum Jausnen.

#### Kinder mit „Diäten“ und besonderen Bedürfnissen



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Dieser Vortrag informiert über die unterschiedlichsten Unverträglichkeiten wie z.B. Zöliakie oder Laktoseintoleranz und wie mit diesen umgegangen wird. Die PädagogInnen bekommen Informationen, wie Kinder mit „besonderen Diäten“ gut in die Gemeinschaft eingebunden werden können, ohne dabei „aus der Reihe zu tanzen“. Eine anschauliche praxisorientierte Präsentation der idealen Lebensmittel und Getränke bei diversen Unverträglichkeiten rundet das Thema ab.

#### Funktionelle Lebensmittel mit Zusatznutzen



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)

**Referentin:** Karin Horn, Diätologin, Diabetesberaterin

**Kontakt:** 0664/3695979, horn.karin@aon.at

Funktionelle Lebensmittel und „Designer-Lebensmittel“ erleben derzeit einen enormen Aufschwung. Laut Angaben der Hersteller müsste sich niemand mehr besonders um seine Ernährung kümmern, es werden ohnehin viele Vitamine und Mineralstoffe automatisch zugesetzt. Können diese „modernen“ Lebensmittel unsere natürlichen Lebensmittel ersetzen?

#### Was Kinder wirklich brauchen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Overheadprojektor, Kopien

**Referentin:** Gudrun Krenn, Kindergartenpädagogin, Dipl. Ernährungscoach

**Kontakt:** 0676/6955369, gudrun.krenn@gmx.net

Gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Grundbaustein unseres Lebens und deshalb besonders wichtig und vor allem beeinflussbar. In diesem Vortrag geht es darum, wie eine optimale Mischkost für Kinder aussehen kann, wie viel Kinder je nach Wachstumsphase wirklich brauchen. Die Bedeutung von gemeinsamen, geregelten Mahlzeiten sowie richtiges Naschen sind außerdem Teil dieser Veranstaltung. Abgerundet wird das Thema durch Tipps und Tricks zur Vermeidung von Übergewicht bzw. was wirklich hilft, wenn ein Kind bereits übergewichtig ist.



## Bewegung: Workshops für Kindergarten- und Volksschulkindern

### 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 Bewegungsspektrum 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.

## Mit allen Sinnen begreifen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal bzw. Bewegungsraum

**Referentin:** Elke Prutti, Physiotherapeutin, MSc für Neurowissenschaften

**Kontakt:** 0664/5832658, elkeprutti@gmx.at

In einem Parcours mit verschiedenen Aufgaben und dem Ausschalten bzw. Verstärken einzelner Sinne schulen die Kinder ihre Wahrnehmung. Ihr Körperbewusstsein und die Phantasie werden angeregt und sie werden zum Ausprobieren neuer Dinge motiviert.

## Bewegung: Workshops für Volksschulkinder

### Klasse Team



**Dauer:** 2 – 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** in der freien Natur, bei Schlechtwetter im Turnsaal

**Referentin:** Mag (FH) Birgit Mang, Gesundheitsmanagerin, Landwirtin

**Kontakt:** 0664/4088811, info@gesunderfolg.at

Wir sind ein Klasse Team! Wer möchte da nicht gerne dabei sein? Eine gute Klassengemeinschaft ist Basis dafür, dass Kinder überhaupt gerne in die Schule gehen und konzentriert lernen können. In diesem Workshop werden in den Kindern der Spaß an der Bewegung und der Teamgeist geweckt sowie auf spielerische Weise die soziale Kompetenz gestärkt. Mittels erlebnisorientierter Methoden erkennen die Kinder: „Gemeinsam erreichen wir mehr!“

### Bewegte Klasse ist Klasse!



**Dauer:** ca. 2 – 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** in der freien Natur, bei Schlechtwetter im Turnsaal

**Referentin:** Mag (FH) Birgit Mang, Gesundheitsmanagerin, Landwirtin

**Kontakt:** 0664/4088811, info@gesunderfolg.at

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, nur leider wird ihnen dazu oft zu wenig Gelegenheit gegeben. In diesem Workshop bekommen Kinder und PädagogInnen die Möglichkeit, mit viel Spaß neue Bewegungsspiele kennenzulernen und gleichzeitig die Klassengemeinschaft zu fördern.

### Kinderyoga



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Matten

**Referent:** Dr. Jitender Saini, Yogalehrer

**Kontakt:** 0650/2201024, office@yoga1.at

Einfache Yogapositionen fördern die Konzentration und sind für das Wachstum förderlich. Werden die Übungen regelmäßige gemacht, fällt den Kindern das Lernen leichter und sie sind generell gesünder und ausgeglichener.

## Eltern-Kind(er)-Yoga



**Dauer:** 4 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Matten  
**Referent:** Dr. Jitender Saini, Yogalehrer  
**Kontakt:** 0650/2201024, office@yoga1.at

Eltern und Volksschulkinder lernen in diesem Workshop einfach Yogaübungen kennen, die sie dann auch zu Hause und ohne Anleitung praktizieren können.

## Bewegung: Vorträge für Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern

### Erfolgreich Lernen mit Bewegung



**Dauer:** 2 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Beamer (falls vorhanden)  
**Referent:** MMag. Thomas Plautz, Rechts- und Sportwissenschaftler  
**Kontakt:** 0676/4139242, t.plautz@gmx.at

Körperliche Funktionen wie unser Gleichgewichtssinn oder die sensomotorischen Fähigkeiten sind wesentliche Grundlagen für eine erfolgreiche Lerntätigkeit. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen körperlicher Entwicklung und geistigem Lernen erklärt und anhand von praktischen Beispielen sichtbar und damit besser verstehbar gemacht. Dieses Wissen bietet die Grundlagen für eine Verbesserung des Lernverhaltens, der Lernsituationen und damit des Lernerfolges.

## Bewegung: Fortbildungen für Kindergarten- und VolksschulpädagogInnen

### Alles im Lot



**Dauer:** 2 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Matten, Pezzibälle (wenn vorhanden)  
**Referentin:** Elke Prutti, Physiotherapeutin, MSc für Neurowissenschaften  
**Kontakt:** 0664/5832658, elkeprutti@gmx.at

Das Zusammenspiel von Muskulatur, Skelett und deren Funktionsweise wird erläutert und demonstriert. In welcher Ausgangsstellung trainiere ich einzelnen Körperteile am besten und wie erziele ich den größtmöglichen Erfolg? Gleichgewicht, Balance und Koordination stehen dabei im Zentrum.

*Auch Eltern  
sind  
willkommen!*

## Bewegung: Fortbildungen für VolksschulpädagogInnen

### Klasse Team



**Dauer:** 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** in der freien Natur, bei Schlechtwetter im Turnsaal

**Referentin:** : Mag (FH) Birgit Mang, Gesundheitsmanagerin, Landwirtin

**Kontakt:** 0664/4088811, [info@gesunderfolg.at](mailto:info@gesunderfolg.at)

Wir sind ein Klasse Team! Welche PädagogInnen würden das nicht gerne von Ihren Klassen sagen? Eine gute Klassengemeinschaft ist Basis dafür, dass Kinder gerne in die Schule gehen und konzentriert lernen können. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie bei Kindern die Lust an der Bewegung fördern, den Teamgeist wecken und auf spielerische Weise die soziale Kompetenz stärken können. Mittels erlebnisorientierter Methoden wird bewusst: „Gemeinsam erreichen wir mehr!“

### Yoga für PädagogInnen



**Dauer:** 4 – 8 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Matten

**Referent:** Dr. Jitender Saini, Yogalehrer

**Kontakt:** 0650/2201024, [office@yoga1.at](mailto:office@yoga1.at)

Damit Sie Yogaübungen auch an ihre SchülerInnen weitergeben können, erfahren Sie in dieser Fortbildung mehr über die Yoga-Philosophie, erlernen praktische Übungen und deren tiefere Bedeutung.



[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)