



*Damit Gesundheit  
der einfachere  
Weg ist!*

## Stärken stärken

im Bezirk Murau



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



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



## **Grundinformationen** zu Stärken stärken Seite 3

## **Ernährung:** Workshops für Kinder Seite 4

Naschen in der Natur  
Gesundheitspyramide & Geschmacksschule  
Kräuter & Bewegung mit Erfrischungsgetränk  
Wildpflanzen, die ich essen kann  
Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück & Jause  
Die Qual der Wahl im Getränkesortiment  
Gemeinsam kochen und essen  
Getränke: gesund, vital  
Hitzköpfe & coole Kids  
Muli Kulti  
Was schmeckt SÜSS?  
Be fit, be cool at school

## **Ernährung:** Vorträge für Eltern Seite 7-9

Schlemmerhits für Kids  
Was Kinder wirklich brauchen  
Kinderernährung kritisch unter der Lupe  
Naschen in der Natur  
Gesundheitspyramide & Geschmacksschule  
Kräuter & Bewegung mit Erfrischungsgetränk  
Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück & Jause  
„Diäten“ und besondere Bedürfnisse  
Funktionelle Lebensmittel mit Zusatznutzen  
Die Qual der Wahl im Getränkesortiment  
NEIN! Gemüse ess´ich nicht

## **Ernährung:** Fortbildungen für PädagogInnen Seite 9-11

Schlemmerhits für Kids  
Was Kinder wirklich brauchen  
Kinderernährung kritisch unter der Lupe  
Naschen in der Natur  
Gesundheitspyramide & Geschmacksschule  
Kräuter & Bewegung mit Erfrischungsgetränk  
Mit voller Kraft in den Tag - Frühstück & Jause  
„Diäten“ und besondere Bedürfnisse  
Funktionelle Lebensmittel mit Zusatznutzen  
NEIN! Gemüse ess´ich nicht

## **Bewegung:** Workshops für Kinder Seite 11-14

Mit allen Sinnen begreifen  
Bewegte Workshops  
Be cool, be fit, MUKI-fit  
Klasse Team  
Bewegte Klasse ist klasse!  
Be fit, be cool at school - Muskelfunktion  
Be fit, be cool at school - Bew. & Aus.  
Be fit, be cool at school - Zirkeltraining  
Aerobic Dance bzw. Hip Hop Dance

## **Bewegung:** Vorträge für Eltern Seite 14

Bewegung ist Leben - Bewusster Leben

## **Bewegung:** Fortbildungen für PädagogInnen Seite 15-16

Nordic Walking und Reaktiv Training I  
Nordic Walking und Reaktiv Training II  
Ausdauer - Dehnen - Kräftigen  
5 Stolzis  
Kidsaerobic & Dance-Workshop  
Alles im Lot  
Klasse Team

## **Notizen** Seite 17

## **Kontakt** Styria vitalis Seite 18

## **Impressum** Seite 18



### Workshops, Vorträge & Fortbildungen zu Ernährung und Bewegung

Regelmäßig **Bewegung** und eine ausgewogene, gesunde **Ernährung** wirken sich positiv auf die Entwicklung von Kindern aus. Die in diesem Katalog beschriebenen Angebote unterstützen PädagogInnen in Kindergärten und Volksschulen bei der Arbeit zu diesen beiden Themenbereichen.

Im Rahmen des Projekts „Stärken stärken“ bietet Styria vitalis **Workshops, Vorträge** und **Fortbildungen** für Kinder, Eltern und PädagogInnen in Kindergärten und Volksschulen im Bezirk Murau an - großteils mit ReferentInnen aus der Region.

Kindergärten und Volksschulen, die sich zum Projekt „Stärken stärken“ angemeldet haben, können im Schuljahr 2011/12 Angebote aus diesem Programmkatalog im Ausmaß von bis zu **acht Stunden kostenfrei** in Anspruch nehmen.

Um den Austausch zwischen den Kindergärten bzw. Volksschulen zu fördern, möchten wir vor allem bei den Fortbildungen anregen, diese gemeinsam mit anderen Kindergärten bzw. Volksschulen aus dem Bezirk durchzuführen. Davon profitieren alle Beteiligten.

Sollten Sie Pädagoge/in eines Kindergartens bzw. einer Volksschule sein, die nicht am Projekt teilnimmt oder sollten Sie über die acht kostenlosen ReferentInnenstunden hinausgehende Vorträge oder Workshops in Anspruch nehmen wollen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir vermitteln Sie gerne zu dem/der Referenten/in Ihres Interesses weiter!

### Wie buche ich ein Bildungsangebot aus diesem Katalog?

#### 1. Auswahl der Angebote:

Entscheidung im KollegInnen-Team, welche Bildungsveranstaltungen Sie im Ausmaß von bis zu acht Stunden durchführen wollen.

#### 2. 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

#### 3. Terminvereinbarung:

Der/die jeweilige Referent/in nimmt mit dem Kindergarten/der Volksschule Kontakt auf, um einen Termin zu vereinbaren und etwaige Vorbereitungen zu besprechen.

#### 4. Durchführung der Veranstaltung:

Die ReferentInnen kommen zum vereinbarten Termin in den Kindergarten bzw. an die Schule und arbeiten mit den Kindern, Eltern bzw. PädagogInnen. Am Ende der Veranstaltung werden Feedbackbögen ausgeteilt, die die PädagogInnen ausfüllen und den ReferentInnen mitgeben. Diese Evaluationsbögen dienen der Qualitätssicherung.

#### 5. Verwaltung und Kosten:

Die Kosten für die Bildungsangebote werden vom Land Steiermark – den Ressorts Bildung und Gesundheit – sowie vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Die Abrechnung wird über Styria vitalis abgewickelt.



### Ernährung: Workshops für Kindergarten- und Volksschulkinder

Bei manchen Angeboten können Materialkostenbeiträge von max. € 1,- pro TeilnehmerIn anfallen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Interesse an einem Angebot auf Nachfrage hin.

#### Naschen in der Natur



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten nach Absprache

**ReferentInnen:** Elisabeth Reichel, Kräuterpädagogin

In diesen Workshops sollen die Sinne wieder geweckt werden. Sehen, hören, riechen, spüren, schmecken von Dinge die vor der Haustüre wachsen und nicht gesät, gesetzt, oder gepflegt werden müssen, sondern einfach erkannt, geerntet, verkocht und gegessen werden können.

#### Gesundheitspyramide und Geschmackschule



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten nach Absprache

**ReferentInnen:** Magarethe Dröscher, Kräuterpädagogin

In der Geschmackschule soll der Unterschied von natürlichen und künstlich hergestellten Lebensmitteln vermittelt werden und festgestellt werden wie Produkte wirklich schmecken.

#### Kräuter und Bewegung mit Erfrischungsgetränk



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten nach Absprache

**Kräuterpädagoginnen:** Kobald Christine, Elisabeth Reichel, Magarethe Dröscher, Magrit Krenn, Maria Khom

In diesen Workshops wird gesammelt, geerntet verkocht und gegessen was vor der Haustür wächst. Sehen, hören, riechen, spüren, schmecken und die Sinne wieder schärfen ist das Ziel.

#### 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

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

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 Getränkesortiment



**Dauer:** 2 Stunden

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

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

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

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: Workshops für Volksschulkinder

Bei manchen Angeboten können Materialkostenbeiträge von max. € 1,- pro TeilnehmerIn anfallen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Interesse an einem Angebot auf Nachfrage hin.

### Getränke: Gesund, vital – und lassen uns gut aussehen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** 3 -4 Schultische, Kopien

**Referentin:** Christiane Rissner, Dipl. Ernährungscoach

Auch Wasser kann schmecken, wenn es mit Obst und Gemüse verfeinert wird. Kinder lernen mittels spielerischer Erklärungen von ungesunden Getränken Abstand zu nehmen und bereiten selber gesunde und leckere Getränke zu. Obst und Gemüse wird dabei einmal ganz anders genossen.



### Hitzköpfe und coole Kids



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** 3 -4 Schultische, Kopien

**Referentin:** Christiane Rissner, Dipl. Ernährungscoach

Mit einem spannenden Spiel sollen die Kinder versuchen, ihren Ernährungstyp herauszufinden und sich selbst besser kennenzulernen. Wir ordnen Nahrungsmittel und Gewürze den Kategorien WARM und KALT zu und spüren deren Wirkung auf unseren Körper. Ziel dieses Workshops ist, dass die SchülerInnen mit Hilfe von Erklärungen und praktischen Anwendungen die richtigen und passenden Lebensmittel und Zubereitungsarten für sich selbst auswählen können.

### Multi Kulti



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** 3 -4 Schultische, Kopien

**Referentin:** Christiane Rissner, Dipl. Ernährungscoach

In diesem Workshop werden in spielerischer Form verschiedene Gerichte den Ursprungsländern zugeordnet. Wir schauen in fremde Kochtöpfe und lernen dabei NEUES. Gemeinsam wird gekocht, verkostet und dann bewertet.

### Was schmeckt SÜSS?



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** 3 -4 Schultische, Kopien

**Referentin:** Christiane Rissner, Dipl. Ernährungscoach

Wir versuchen unseren Geschmack zu schärfen und entdecken natürliche Süßungsmittel. Es muss nicht immer Zucker sein! Gemeinsam wird gekocht, verkostet und bewertet.

### Be fit, be cool at school



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** keine

**ReferentInnen:** Barbara Feichtner; Karoline Stockreiter

In diesem Workshop erhalten die Kinder oder Eltern in einem Kurzvortrag Einblicke in die gesunde Ernährung. Nach dem gemeinsamen aufstellen und besprechen der Ernährungspyramide finden Spiele zum Erkennen von gesunden und weniger gesunden Nahrungsmitteln statt.

*Auch Eltern  
sind  
willkommen!*



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

#### Schlemmerhits für Kids



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Tische und Sessel, Kopien, LM-Beitrag

**Referentin:** Christiane Rissner, Dipl. Ernährungscoach

In diesem Vortrag sollen die Angebote der Werbung kritisch betrachtet und die Essgewohnheiten positiv beeinflusst werden. Kurzer Themenüberblick: Mangelernährung trotz Überfluss; Fastfood und Fertiggerichte; Zucker: Bezeichnungen, Folgen, Alternativen; Milch und zusätzliche Calcium-Quellen; Nüsse. Nach einem theoretischen Vortrag werden zwei schmackhafte und gesunde Gerichte gekocht. Essen soll gut aussehen und auch schmecken

#### „Was Kinder wirklich brauchen“ Wesentliche Grundbausteine einer ausgewogenen Ernährung!



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Overheadprojektor, Kopien

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

In diesem Vortrag wird besprochen wie eine ausgewogene Ernährung für Kinder in den unterschiedlichen Wachstumsphasen aussieht, was es mit dem Body- Maß- Index auf sich hat und welche Bedeutung gemeinsame, geregelte Mahlzeiten für Kinder haben. Außerdem wird der richtige Umgang mit Süßigkeiten und das Thema Übergewicht besprochen.

#### Kinderernährung heute kritisch unter die Lupe genommen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Overheadprojektor, Kopien

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

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.

#### Naschen in der Natur



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten

**ReferentInnen:** Elisabeth Reichel, Kräuterpädagogin

In diesen Workshops sollen die Sinne wieder geweckt werden. Sehen, hören, riechen, spüren, schmecken von Dinge die vor der Haustüre wachsen und nicht gesät, gesetzt, oder gepflegt werden müssen, sondern einfach erkannt, geerntet, verkocht und gegessen werden können.



### Gesundheitspyramide und Geschmackschule



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten nach Absprache

**ReferentInnen:** Magarethe Dröscher, Kräuterpädagogin

In der Geschmackschule soll der Unterschied von natürlichen und künstlich hergestellten Lebensmitteln vermittelt werden und festgestellt werden wie Produkte wirklich schmecken.

### Kräuter und Bewegung mit Erfrischungsgetränk



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten nach Absprache

**Kräuterpädagoginnen:** Kobald Christine, Elisabeth Reichel, Magarethe Dröscher, Magrit Krenn, Maria Khom

In diesen Workshops wird gesammelt, geerntet verkocht und gegessen was vor der Haustür wächst. Sehen, hören, riechen, spüren, schmecken und die verschiedensten Sinne zu schärfen ist das Ziel.

### 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

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

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

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?

### Die Qual der Wahl im Getränkessortiment



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** keine

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

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.

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



**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** keine

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

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.

## Ernährung: Fortbildungen für Kindergarten- und VolksschulpädagogInnen

### „Was Kinder wirklich brauchen“- Wesentliche Grundbausteine einer ausgewogenen Ernährung!



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Overhead, Kopien

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

In dieser Fortbildung sollen die PädagogInnen alles über die ausgewogene Ernährung für Kinder erfahren. Sie sollen Bescheid wissen über die optimierte Mischkost und das passende Körpergewicht. Sie lernen die Wichtigkeit und das 1x1 einer attraktiven Jause kennen und die Prävention gegen Übergewicht.



### Naschen in der Natur



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten

**ReferentInnen:** Elisabeth Reichel, Kräuterpädagogin

In diesen Workshops sollen die Sinne wieder geweckt werden. Sehen, hören, riechen, spüren, schmecken von Dinge die vor der Haustüre wachsen und nicht gesät, gesetzt, oder gepflegt werden müssen, sondern einfach erkannt, geerntet, verkocht und gegessen werden können.

In der Geschmackschule soll der Unterschied von natürlichen und künstlich hergestellten Lebensmitteln vermittelt werden.

### Gesundheitspyramide und Geschmackschule



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Nach Absprache Zutaten

**ReferentInnen:** Magarethe Dröscher, Kräuterpädagogin

In der Geschmackschule soll der Unterschied von natürlichen und künstlich hergestellten Lebensmitteln vermittelt werden und festgestellt werden wie Produkte wirklich schmecken.

### Kräuter und Bewegung mit Erfrischungsgetränk



**Dauer:** 2- 4 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Zutaten nach Absprache

**Kräuterpädagoginnen:** Kobald Christine, Elisabeth Reichel, Magarethe Dröscher, Magrit Krenn, Maria Khom

In diesen Workshops wird gesammelt, geerntet verkocht und gegessen was vor der Haustür wächst. Sehen, hören, riechen, spüren, schmecken und die Sinne wieder schärfen ist das Ziel.

### Mit voller Kraft in den Tag

### Frühstück und Jause als Fundament für einen gelungenen Tag!



**Dauer:** ca. 2 Stunden

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

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

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

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

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?

## Bewegung: Workshops für Kindergarten- und Volksschulkinder

### Mit allen Sinnen begreifen



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal bzw. Bewegungsraum

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

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.

## Bewegte Workshops zu unterschiedlichsten Themen



**Dauer:** jeweils 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal, Bewegungsraum bzw. Freigelände und Großgeräte

**Referent:** MMag. Thomas Plautz, Rechts- und Sportwissenschaftler

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.

## Bewegung: Workshop für Kindergartenkinder

### Be cool, be fit, MUKI-Fit



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal Equipment

**Referentinnen:** Barbara Feichtner; Karoline Stockreiter

*Auch Eltern  
sind  
willkommen!*

In diesem Workshop stehen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten im Vordergrund. Die Kinder haben die Möglichkeit in verschiedene Rollen zu schlüpfen und rhythmische Bewegungen und Bewegungsspiele zu Kinderliedern auszuprobieren.

## Bewegung: Workshop für Volksschulkinder

### Klasse Team



**Dauer:** 2 – 4 Stunden

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

**Referentin:** Mag. (FH) Birgit Mang, Gesundheitsmanagerin, Unternehmensberaterin, Trainerin

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, Unternehmensberaterin, Trainerin

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.

### Be fit, be cool at school - Muskelfunktion



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Tisch, Sessel, Matte

**Referentinnen:** Barbara Feichtner; Karoline Stockreiter

In diesem Workshop wird ein Muskelfunktionstest durchgeführt um Muskelungleichgewicht frühzeitig zu erkennen. Anschließend werden präventive Übungen zum Ausgleichen von Dysbalancen erlernt.

### Be fit be cool at school – Bewegung und Ausdauer



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal Equipment

**ReferentInnen:** Barbara Feichtner; Karoline Stockreiter

Laufen-, Fangen-, Ballspielen nach Herzenslust, in diesem Workshop können sich die Kinder auf spielerische Weise austoben. Alte und neue Spiele werden gemeinsam ausprobiert und so die Ausdauer trainiert.

### Be fit be cool at school – Zirkeltraining



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal Equipment

**ReferentInnen:** Barbara Feichtner; Karoline Stockreiter

Die Kinder können in diesem Workshop bei einem gemeinsamen Training den natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Ein lustiges Maskottchen leitet deshalb ein spannendes Zirkeltraining.

### Aerobic-Dance bzw. Hip Hop Dance



**Dauer:** 1 Stunde

**Benötigte Ressourcen:** CD-Player, Kopien

**Referentin:** Stefanie Reininghaus

Zu den Lieblingsliedern der Kinder erlernen sie mit der Referentin eine Choreografie. Sie bewegen sich tanzend und voller Freude zu ihren Liedern.

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

### Bewegung ist Leben – Bewusster Leben



**Dauer:** 1 Stunde

**Benötigte Ressourcen:** keine

**Referentin:** Johanna Ofner, Bewegungcoach

In diesem Vortrag soll das Bewusstsein erweitert werden welche Übungen gut in den Alltag integrierbar sind, und Tipps gegeben welche regelmäßigen Anwendungen eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben.

## Bewegung: Fortbildungen für Kindergarten- und VolksschulpädagogInnen

### Nordic Walking und Reaktiv Training



**Dauer:** 1 Stunde  
**Benötigte Ressourcen:** keine  
**Referent:** Heinz Hollerer, Nordic Walking und Reaktiv Trainings Trainer

*Auch Eltern  
sind  
willkommen!*

In diesem Vortrag erfahren die Eltern wissenswertes über richtiges Nordic Walking und Reaktiv Training. Anhand von Bewegungsbildern und Arbeitsblättern werden die korrekte Anwendung und die Vorteile für die Gesundheit erklärt.

### Nordic Walking und Reaktiv Training

**Dauer:** 2 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** keine  
**Referent:** Heinz Hollerer, Nordic Walking und Reaktiv Trainings Trainer

*Auch Eltern  
sind  
willkommen!*

In diesem Workshop werden die korrekten Nordic Walking Bewegungsabläufe erlernt und angewendet. Nordic Walking Trainingsstöcke und Reaktiv Trainingsgeräte werden zur Verfügung gestellt.

### Ausdauer – Dehnen – Kräftigen mit Freude und Spaß



**Dauer:** 3 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal, Matten  
**Referentin:** Johanna Ofner, Bewegungscoach

In diesem Workshop werden Bewegungsimpulse gegeben die gut in den Alltag zu integrieren sind. Es werden verschiedenste Übungen mit Therabändern, Bällen etc. und Phantasiereisen gemacht.

### "5 Stolzis"



**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal, Matten  
**Referentin:** Johanna Ofner, Bewegungscoach

Die "5 Stolzis" sind Bewegungsübungen aus einer einfachen und wirkungsvollen Kombination von Bewegungsabläufen, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, die Muskulatur kräftigen, dehnen und den Bewegungsapparat langfristig aufrecht erhalten.

## Kids Aerobic und Dance Workshop



**Dauer:** 6 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Turnsaal

**Referentin:** Barbara Feichtner Dipl. Aerobic Instructorin, Dipl. Kinderfitnesstrainerin, Kinder- und Jugendbewegungstrainer

In diesem Workshop wird den PädagogInnen erläutert wie eine Kids- Aerobic Tanzstunde aufgebaut wird. Sie erlernen Aerobic Grundschritte und erfahren wie diese in Choreographien umgesetzt werden. Außerdem erhalten sie eine kleine Musiklehre und erfahren welche Choreographien für welches Alter geeignet sind.

## Alles im Lot



**Dauer:** 2 Stunden

**Benötigte Ressourcen:** Matten, Pezzibälle (wenn vorhanden)

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

*Auch Eltern  
sind  
willkommen!*

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.

## 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, Unternehmensberaterin, Trainerin

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!“

## Notizen



**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)

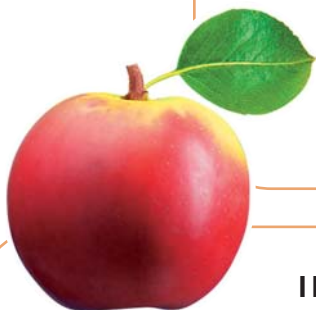


**Mag<sup>a</sup> (FH) Andrea Neustifter**  
Projektkoordination  
Tel: +43/316/82 20 94-43  
Fax: +43/316/82 20 94-943  
[andrea.neustifter@styriavitalis.at](mailto:andrea.neustifter@styriavitalis.at)

**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: Oktober 2011