



MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder

Angebotsplan 2024/2025

mhplus
Krankenkasse.



Baden-Württemberg

STAATLICHES SCHULAMT LUDWIGSBURG



**Ernährungszentrum
Mittlerer Neckar**
Landratsamt Ludwigsburg



Motorikzentren Baden-Württemberg

KIRCHE
evangelische
LUDWIGSBURG



Leben mit Gott
verbinden



**LANDKREIS
LUDWIGSBURG**

Dezernat Gesundheit
und Verbraucherschutz

POLIZEI

BADEN-WÜRTTEMBERG
POLIZEIPRÄSIDIUM LUDWIGSBURG



**STADTVERBAND FÜR SPORT
LUDWIGSBURG E.V.**



MTV LUDWIGSBURG<sup>18
46</sup>



**Sportkreis
Ludwigsburg e.V.**



LUDWIGSBURG



ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

Außenstelle Ludwigsburg

**Katholische
Kirche
Ludwigsburg**





Liebe Kindergartenleitung, liebes pädagogisches Personal,

**wir möchten Sie mit unseren MINIFIT-Modulen durch das Kindergartenjahr begleiten.
In diesem Angebotsplan 2024/2025 finden Sie vielseitige Angebote für Kinder,
pädagogische Fachkräfte und Eltern.**

**Mit dem Präventionsprogramm MINIFIT werden die Kinder bereits früh für
gesundheitsorientierte Themen sensibilisiert.**

**Nutzen Sie interessante Fort- und Weiterbildungen für pädagogische Fachkräfte in den
Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.**

Machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Allgemeine Hinweise

Die einzelnen Angebote sind modular aufgebaut und berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse, Voraussetzungen, Wünsche und Zielgruppen der Kindertageseinrichtungen.

Durch die sehr unterschiedlichen Ausgangslagen der Kitas und der Kinder beim Thema Gesundheitsförderung, können die Moduldurchführung und deren Inhalte je nach Kita individuell variieren. Hat Ihre Kita letztes Jahr bereits ein Modul in Anspruch genommen? Gerne kann Ihre Kita dieses erneut wählen!

Die Checklisten zu den jeweiligen Themengebieten sollen bei der Auswahl der Module helfen.

Bei Teilnahme eines mhplus-versicherten Kindes an einem Modul des MINIFIT-Programmes, erhält dieses einen Stempel für das Potzblitz Kinderbonusprogramm der mhplus Krankenkasse.

Sie finden bei jeder Modulbeschreibung eine Notiz zur Moduldurchführung:

- + Digital: Diese Module finden ausschließlich in digitaler Form statt.
- + Präsenz: Diese Module finden in Präsenz „unter Vorbehalt“ statt.
- + Präsenz mit digitaler Alternative: Diese Module werden präferiert in Präsenz stattfinden, eine Möglichkeit als digitale Alternative besteht.

Vorgehensweise

Bitte füllen Sie den beiliegenden IST-Analyse-Bogen aus und schicken Sie diesen mit dem Anmeldebogen an die MINIFIT-Koordination. Nach der Anmeldefrist werden die Kooperationspartner Kontakt mit Ihnen für ein Vorgespräch oder die Terminplanung aufnehmen.

Finanzierung

Die Finanzierung der meisten Angebote erfolgt über die Kooperationspartner des Netzwerks. Bei den Modulen 2.1, 2.2 und 5.3 fallen lediglich Kosten für die Lebensmittel an.

Bei Kitas der MINIFIT-Träger wird die Kostenübernahme gekennzeichnete Module nach der Anmeldung gesammelt geprüft. Diese Kitas bekommen anschließend eine Zu- oder Absage für die angemeldeten Gruppen. Für Kitas aus freier oder privater Trägerschaft ist die Finanzierung von kostenpflichtigen Modulen eigenständig sicherzustellen. Bei Fragen hilft die MINIFIT-Koordination gerne weiter (vorletzte Seite).

Sollten Anmeldungen in diesem Jahr nicht berücksichtigt werden können, werden diese Kitas bei erneuter Anmeldung im Folgejahr bevorzugt behandelt.

Anmeldeschluss: 4. Oktober 2024

Inhaltsverzeichnis

1. Bewegungsförderung und Körperwahrnehmung	6
2. Gesundheitsbewusste Ernährung	16
3. Verkehrserziehung und Medienkompetenz.....	20
4. Zusammenarbeit mit Eltern	23
5. Weiterbildung für Fachkräfte	34
6. Gesundheitsförderung für Fachkräfte	50
7. Zertifizierungen und ergänzende Angebote.....	65

Checkliste Gesundheitsförderung in der Kita

Gesundheitsförderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe aller beteiligten und einflusshabenden Akteure im Lebensfeld „Kindertageseinrichtungen“. Durch einen schleichenden aber tiefgreifenden Wandel unserer Gesellschaft ist eine zunehmende „Auslagerung“ der erzieherischen Verantwortung aus dem Elternhaus hin zu den Kindertageseinrichtungen zu beobachten. Auch die Gesundheitserziehung bzw. -förderung ist davon betroffen.

Gerade deshalb sind die Einrichtungen auf Unterstützung angewiesen, um diese gestiegene Verantwortung zu meistern.

Die folgenden Punkte sollen Ihnen als Orientierung dienen, ob die Gesundheitsförderung bereits zum festen Bestandteil Ihrer Kindertageseinrichtung gehört:

	Trifft zu	Ist in Arbeit	Trifft nicht zu
+ Gesundheitsförderung bzw. Gesundheitserziehung ist fester Bestandteil des pädagogischen Konzepts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Es existiert eine genaue Ziel- und Wegbeschreibung zur Umsetzung von Gesundheitsförderung bzw. Gesundheitserziehung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Die Eltern der Kinder werden bei der Umsetzung der Gesundheitsförderung miteinbezogen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das pädagogische Personal ist sich seiner Vorbildrolle bewusst und lebt in Gegenwart der Kinder gesundheitsbewusstes Verhalten vor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das pädagogische Personal weiß, dass zur Gesundheit auch ein psychisches Gleichgewicht gehört, das „Sich Wohl-Fühlen“. Dem Wohlbefinden der Kinder und Erziehenden (Eltern und pädagogisches Personal) wird Beachtung geschenkt. Auf die jeweiligen Bedürfnisse wird eingegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder

1. Bewegungsförderung und Körperwahrnehmung

Checkliste Bewegungsförderung

Kinder nehmen ihre Umwelt als Bewegungswelt wahr - nicht immer stoßen sie dabei bei Erwachsenen auf Verständnis. Die Kindheit ist eine bewegte Zeit. In keiner anderen Lebensstufe spielt Bewegung eine so nachhaltige Rolle wie in der Kindheit. Das Kind entdeckt die Welt durch Bewegung und lernt sich und seine Umwelt über den Körper und die Sinne kennen. Spiel und Bewegung sind grundlegende kindliche Betätigungsformen und die elementare Basis von Erfahrungsgewinn und Ausdrucksmöglichkeiten.

Nutzen wir die Chance: Geben wir Kindern viel Raum und Zeit für eine positive ganzheitliche Entwicklung durch Bewegung!

Die folgenden Punkte dienen Ihnen als Orientierung, ob Bewegungsförderung bereits zum festen Bestandteil Ihrer Kindertageseinrichtung gehört:

	Trifft zu	Ist in Arbeit	Trifft nicht zu
+ Kinder haben die Möglichkeit, sich täglich - auch mehrmals - zu bewegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Die Räume sind so gestaltet, dass sich die Kinder bewegen können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Es sind unterschiedliche Materialien für vielfältige Bewegungsreize vorhanden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Motorisch ungeübte Kinder werden besonders gefördert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Es werden regelmäßig Fortbildungen zur Bewegungsförderung besucht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das Außengelände der Einrichtung wird intensiv bei jedem Wetter genutzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das Kind wird ermutigt, sich etwas zuzutrauen und seine körperlichen Fähigkeiten zu erweitern - es darf Grenzerfahrungen machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Kinder erleben das pädagogische Personal als Bewegungsvorbild.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Kinder dürfen sich barfuß bewegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.1 Bewegungsland MTV Ludwigsburg e.V.

Das MTV Bewegungsland ist eine feststehende und flexible Gerätelandschaft, die für Kinder aufgrund ihrer Geräteausstattung mit Großtrampolin, Kletterwand, verschiedenen Abenteuerschaukeln, Kletternetz und großer Schaumstoff-Landgrube vielfältige Bewegungserfahrungen wie Springen, Balancieren, Schaukeln, Rutschen, Klettern, Hangeln, Turnen, Toben und Spielen ermöglicht. Ein Ausflug in das MTV Bewegungsland ist eine besondere Möglichkeit, den Kindergarten-Alltag aufzupeppen!

Modulverantwortlich:

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Natalie Hieronymus, Referatsleitung Sport- & Gesundheitsmanagement

Ziel & Zielgruppe:

Kindergartenkinder können sich gemeinsam mit ihren pädagogischen Fachkräften im Bewegungsland austoben. Das Bewegungsland bietet durch vielfältige Bewegungsmöglichkeiten wie Schnitzelgrube, Kletterwand, Schaukeln, verschiedene Großgeräte und ein Riesentrampolin die Möglichkeit motorische Fähigkeiten zu fördern und neue Bewegungsabläufe zu erlernen.

Für alle Kindergärten im Umkreis, max. 20 Kinder pro Gruppe (Alter 4-6 Jahre) und 1-3 Fachkräfte pro Termin (in Abhängigkeit von der Kinderzahl).

Inhalt:

- + Aufbau von Bewegungslandschaften
- + Förderung der natürlichen Bewegungsfreude des Kleinkindes
- + Förderung von Wahrnehmung und Verständigkeit
- + Förderung der kindlichen Motorik und Koordination für ein besseres Körperbewusstsein, Reaktionsvermögen und Gleichgewicht
- + Vermittlung von Kindern und Eltern in geeignete Vereinsangebote

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termin:

4 Einheit à 90 Minuten im monatlichen Rhythmus
Dienstag, 8:00-9:30 Uhr oder 9:30-11:00 Uhr;
oder
Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr oder 9:30-11:00 Uhr

Ort: MTV Bewegungszentrum
Bebenhäuser Straße 41
71638 Ludwigsburg



1.2 Bewegungsangebot MINIFIT – Kooperation „Kita – Ballschule“

Durch Spiele und Übungen mit Bällen können die Fein- und Grobmotorik sowie die visuelle Wahrnehmung und Koordination gefördert werden. Die Ballschule führt Kinder an das Spielen in der Gemeinschaft heran und vermittelt Fähigkeiten sowie Fertigkeiten mit dem Ball. Die Kinder werden dazu altersgerecht an den Umgang mit dem Ball gewöhnt.

Modulverantwortlich:

TSV Ludwigsburg Hockey e.V.

Ziel & Zielgruppe:

- + Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit und ohne Ball (z. B. Ballgefühl, Ballkoordination, Fördern von Motorik)
- + Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sport-Spiel-Situationen; spielerisches Lernen
- + Die Fachkräfte erhalten neue Anregungen und Impulse zur eigenständigen Durchführung von Bewegungseinheiten mit Bällen

Das Modul richtet sich an Kinder und pädagogische Fachkräfte.

Inhalt:

- + Die Stundeninhalte orientieren sich an dem Konzept der Heidelberger Ballschule: verschiedene Spiele und Übungen mit dem Ball
- + Förderung der Motorik und Koordination für ein besseres Körperbewusstsein
- + Vermittlung von Kindern und/oder Eltern in geeignete Vereinsangebote etc.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

12 Bewegungseinheiten
Nach Absprache zwischen Kindergarten und TSV Ludwigsburg Hockey
Entweder vor Ort im Kindergarten oder auf dem Gelände des TSV Ludwigsburg Hockey



1.3 Bewegungsangebot MINIFIT – Kooperation „Kita – Schwimmverein“

Wassergewöhnung & Wasserspiele

Spielerisches Heranführen der Kinder an das Medium Wasser, Kinder sammeln erste Bewegungserfahrungen im Wasser. Wassergewöhnung ist eine gute Vorbereitung auf das spätere Erlernen des Schwimmens.

Modulverantwortlich:

SV Ludwigsburg 08 e. V.

Ziel & Zielgruppe:

Das Angebot, welches aus drei aufeinander aufbauenden Modulen besteht, richtet sich an alle Ludwigsburger Kindertageseinrichtungen und ist für Kinder ab drei Jahren, die die Angst vor dem Wasser verlieren und sich spielerisch mit diesem vertraut machen sollen.

Inhalt:

Modul 1:

Die Kinder lernen, sich ohne Angst im Wasser zu bewegen. Sie gewöhnen sich im flachen Wasser daran, auch ohne direkte Hilfestellung zu spielen und unterzutauchen.

Modul 2:

Die Kinder lernen, gezielt im Wasser zu agieren und die Kontrolle über ihre Bewegungen zu behalten.

Modul 3:

Die Kinder lernen, sich auf unterschiedliche Arten in Bauch- und in Rückenlage fortzubewegen/anzutreiben. Werden diese Fähigkeiten gut gemeistert, können die Kinder in einer separaten Prüfung kostenfrei das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ erwerben.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

10 Einheiten à 45 Minuten für alle Kindergärten in Ludwigsburg
Ort: Campusbad



1.4 Bewegungsangebot MINIFIT – Kooperation „Kita – 1. Tanzclub Ludwigsburg“

Zum Tanzen braucht man wenig, aber dabei passiert ganz viel. Kinder lieben es, zu tanzen, zu springen, sich einfach zur Musik zu bewegen. Tanz ist die wunderbare Möglichkeit, die Jüngsten an neue Bewegungsformen heranzuführen, ihren Körper zu spüren und ganz bewusst zu lenken. Beim Tanzen kommen differenzierte sensomotorische Bewegungen, die Sinne und die Fein- & Grobmotorik zum Einsatz. Die Bewegung unterstützt alle Prozesse des Lernens und fördert so die kognitive Entwicklung, die Körperbeherrschung, und schult die Koordinationsfähigkeit. Durch den Wechsel von aktivem Tun und Beobachten wird u. a. auch die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die Kinder setzen sich mit der Gefühlswelt auseinander, sie lernen Freude, Trauer oder Begeisterung darzustellen, vorgegebene Schrittelelemente umzusetzen und diese auch mit eigenen Bewegungsabläufen zu koordinieren. Freude ist der Motor für die Weiterentwicklung: Spaß entsteht, wenn Kinder am Prozess durch aktives Tun, Sehen, Sprechen über Tanz beteiligt werden.

Modulverantwortlich:

1. Tanzclub Ludwigsburg e.V.

Ziel & Zielgruppe:

- + Schulung von Beweglichkeit, Koordination, Rhythmusgefühl und Musikalität
- + Sensibilisierung der Sinne

Das Modul richtet sich an Kindergartenkinder ab 4 Jahren (pro Gruppe max. 10 Kinder). Eine erweiterte Absprache bzgl. Alter ist möglich.

Inhalt:

- + Spielerische Auseinandersetzung mit verschiedenen Tanzstilen
- + Erarbeitung der Bewegungsgrundformen (gehen, laufen, hüpfen, federn, springen)
- + Auseinandersetzung mit Kontrasten der Musik (langsam/schnell, weich/kraftvoll)
- + Kennenlernen der Aspekte der Bewegung im Raum
- + Erarbeitung einer kleinen Tanzchoreografie

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Ab dem 1. Schulhalbjahr 2024/2025
Nach Absprache
10 Bewegungseinheiten à 40 Minuten



1.5 Bewegungsangebot MINIFIT – Kooperation „Kita – 1. Tanzclub Ludwigsburg“ – Tanzen für die Kleinsten – nappydancers®

Zum Tanzen braucht man wenig, aber dabei passiert ganz viel. Kinder lieben es, zu tanzen, zu springen, sich einfach zur Musik zu bewegen. Tanz ist die wunderbare Möglichkeit, die Jüngsten an neue Bewegungsformen heranzuführen, ihren Körper zu spüren und ganz bewusst zu lenken. Beim Tanzen kommen differenzierte sensomotorische Bewegungen, die Sinne und die Fein- & Grobmotorik zum Einsatz. Die Bewegung unterstützt alle Prozesse des Lernens und fördert so die kognitive Entwicklung, die Körperbeherrschung, und schult die Koordinationsfähigkeit. Durch den Wechsel von aktivem Tun und Beobachten wird unter anderem auch die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die Kinder setzen sich mit der Gefühlswelt auseinander, sie lernen Freude, Trauer oder Begeisterung darzustellen, vorgegebene Schrittelemente umzusetzen und diese auch mit eigenen Bewegungsabläufen zu koordinieren. Freude ist der Motor für die Weiterentwicklung: Spaß entsteht, wenn Kinder am Prozess durch aktives Tun, Sehen, Sprechen über Tanz beteiligt werden.

Modulverantwortlich:

1. Tanzclub Ludwigsburg e.V.

2. Ziel & Zielgruppe:

- + Förderung der Grob- & Feinmotorik und des Selbstbewusstseins
- + Koordination von Bewegungsabläufen
- + Intensivierung der Körperwahrnehmung und des Rhythmusgefühls

Wenn die Musik angeht, dann wippen die Beine, dann wackelt der Po. Genau darauf bauen unsere Einheiten auf.

nappydancers® bedeutet Tanzen für Kinder von 20 bis 40 Monaten – immer gemeinsam mit Mama oder Papa oder einem andern Lieblingemenschen ab 16 Jahren (pro Gruppe max. 10 Erwachsenen-Kind-Teams).

Inhalt:

- + Erlernen von Bewegungsgrundformen
- + Schulung von links und rechts
- + Körper erleben und Rhythmus spüren, den ersten kleinen Tanz erlernen

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Ab dem 1. Schulhalbjahr 2024/2025
Nach Absprache

In der Kita oder im Club-Gebäude des 1.
Tanzclub Ludwigsburg

5 Bewegungseinheiten à 45 Minuten



1.6 Bewegungsangebot MINIFIT – Kooperation „Kita – 1. Tanzclub Ludwigsburg“ – Dancing & Counting one to eight

Um die Sprache der Musik zu verstehen und zu tanzen, muss man nicht zwingend dieselbe Sprache sprechen! Kinder haben die Fähigkeit, sich mit anderen Kindern beim Spielen zu verständigen, auch wenn untereinander nicht die selbe Sprache gesprochen wird. Diese Fähigkeit der Kinder möchten wir nutzen und spielerisch-tänzerisch die ersten englischen Wörter zu lernen. Von „one to eight“ über „left & right“ sowie „up & down“, bis hin zu den ersten Körperteilen wird ganz nebenbei eine neue Sprache entdeckt.

Modulverantwortlich:

1. Tanzclub Ludwigsburg e.V.

2. Ziel & Zielgruppe:

- + Schulung von Beweglichkeit, Koordination, Rhythmusgefühl und Musikalität
- + Sensibilisierung der Sinne
- + erste englische Begriffe werden spielerisch in den Unterricht eingebaut

Das Modul richtet sich an Kindergartenkinder ab 4 Jahren (pro Gruppe max. 10 Kinder). Eine erweiterte Absprache bzgl. Alter ist möglich.

Inhalt:

- + Erarbeitung von Bewegungsformen (gehen, laufen, ausdrehen, eindrehen, kreuzen)
- + Auseinandersetzung mit Kontrasten der Musik (langsam/schnell, weich/kraftvoll)
- + Kennenlernen der Aspekte der Bewegung im Raum
- + Erlernen der ersten Rhythmen und der Grundbewegungen des Irischen Tanzes

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Ab dem 1. Schulhalbjahr 2024/2025
Nach Absprache
In der Kita oder im Club-Gebäude des 1. Tanzclub Ludwigsburg
10 Bewegungseinheiten à 40 Minuten



1.7 MINIFIT – Kooperation „Kindergarten – Schule“ im Rahmen des Bewegungs-, Spiel- und Sportunterrichts

Kinder lernen von den Älteren und haben die größeren Geschwister als Vorbilder. Möchten Sie den Kindern in Ihrer Kindertageseinrichtung die Möglichkeit bieten, in den Bewegungs-, Spiel- und Sportunterricht bei den „Großen“ zu schnuppern? Wollen Sie mehr Bewegungsräume für die Kinder der Kitas schaffen? Den Kindern den Übergang vom Kindergarten zur Schule erleichtern? MINIFIT hilft Ihnen dabei! Melden Sie sich, wenn Sie mit einer Schule eine neue Kooperation im Bereich Bewegungserziehung im Rahmen dieses Moduls eingehen wollen. Das Staatliche Schulamt Ludwigsburg wird den Kontakt zu einer geeigneten Grundschule herstellen und kann Sie beim Ablauf beraten. Bei Bedarf unterstützt das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg, bei der Beratung.

Modulverantwortlich:

Staatliches Schulamt Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Eine optimale Vorbereitung der 5- bis 6-Jährigen auf die bevorstehende Schulzeit durch die Kooperation „Kindergarten – Schule“ im Rahmen des Bewegungs-, Spiel- und Sportunterrichts im Bereich Bewegungsförderung.

Das Modul richtet sich an Kindergärten und Schulen, die miteinander im Rahmen der Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg kooperieren.

Inhalt:

- + Hilfestellung bei der Umsetzung der Kooperation „Kindergarten – Schule“ im Bereich Bewegungserziehung
- + Erfahrungsaustausch zwischen „Bewegter Schule“ und „Bewegtem Kindergarten“

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Es handelt sich hierbei um eine Beratung und Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zwischen Kindertagesstätte und Schule.

Dies ist kein Workshop-Angebot – nur eine Beratung!

Termine:

Nach Absprache



Neu!

Präsenz

1.8 Bewegungsangebot MINIFIT – Kinderyoga

Kinder üben gerne Yoga, denn so wird ihr natürlicher Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben unterstützt und gefördert. Yoga ist ein wunderbares Angebot, das Kindern auf vielfältige Weise helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen – gerade in sozialen Gruppen wie KiTas. Was können wir Kindern also an die Hand geben um sich selbst besser zu spüren und regulieren zu können? Kinderyoga ist eine achtsame Auszeit – auch für die pädagogischen Fachkräfte.

Modulverantwortlich:

Alina Neumann
kleinA Yoga / Yogalino's Kinder-Yoga-Welt

Ziel & Zielgruppe:

- Bewusstsein für Körper und Atmung vermitteln
- Das Ich-Bewusstsein stärken– ohne Leistungsdruck
- Entspannungstechniken aufzeigen um besser mit Stress umgehen zu können
- Koordination, Konzentration & Aufmerksamkeit verbessern
- Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern und muskuläre Leistungskraft aufbauen (Haltung)

Das Modul richtet sich an Kindergartenkinder ab 3 Jahren und ihre pädagogischen Fachkräfte (max. 10 Kinder).

Inhalt:

- + die Kinderyogastunden werden immer in eine Geschichte eingebettet
- + es gibt ein festes Anfangs- und Schlussritual
- + Aktivität in Form von Asanas (Yoga Positionen, Bewegungsspiele) und Passivität (Atmung, Meditation) wechseln sich stetig ab
- + Partnerübungen stärken das Gemeinschaftsgefühl
- + Am Ende gibt es immer eine kleine Traumreise, Mandala malen oder Massagen

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

4 Kinderyogastunden je 50 Minuten

Nach Absprache: Donnerstag vormittags

Ort: Ihre Einrichtung



2. Gesundheitsbewusste Ernährung

Checkliste gesundheitsbewusste Ernährung

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder. In der Kindheit erworbene Ernährungsfehler wirken oft lebenslang nach. Veränderte Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung begünstigen die Zunahme von Übergewicht und gefährden die Gesundheit der Kinder. Nur eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung gewährleistet, dass sich Kinder gesund und normalgewichtig entwickeln.

Die folgenden Punkte sollen Ihnen als Orientierung dienen, ob die bewusste Ernährung bereits zum festen Bestandteil Ihrer Kindertageseinrichtung gehört:

	Trifft zu	Ist in Arbeit	Trifft nicht zu
+ Das pädagogische Personal ist sich seiner Vorbildwirkung bewusst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das Team hat sich auf Regeln zur Ernährungserziehung geeinigt und diese den Eltern mitgeteilt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Mindestens einmal pro Woche findet ein gemeinsames Frühstück und mindestens einmal pro Monat findet ein gemeinsamer Kochtag statt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Die Kinder werden altersgemäß bei den hauswirtschaftlichen Tätigkeiten rund um das Essen, wie z. B. Tisch decken, Speisen auftragen, Speisen schöpfen, ab- und aufräumen beteiligt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Die Kinder trinken zu jeder Mahlzeit. Auch zwischen den Mahlzeiten stehen Wasser und/oder ungesüßte Tees bereit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Den Kindern wird in der Kita täglich frisches Obst und Gemüse gereicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Es gibt eine Liste für erwünschte Lebensmittel und Speisen, die die Kinder in die Kita mitbringen dürfen. Die Liste wird den Eltern im Aufnahmegespräch übergeben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.1 Sinnesschulung für Kinder

Kinder sind Feinschmecker und neugierig. BeKi-Referentinnen für Kinderernährung bieten Sinnesübungen und Sinn-Experimente an, wie z. B. der Apfelfeinschmecker oder der Brotfeinschmecker. Selbermachen und gemeinsam genießen fördert bei Kindern Selbstständigkeit, Handlungskompetenz und vielseitiges gesundheitsförderndes Essen und Trinken.

Modulverantwortlich:

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe:

- + Aufmerksamkeit der Kinder auf die Sinne, insbesondere den Geschmackssinn lenken
- + Lebensmittel unterscheiden und benennen, Geschmacksempfindungen in Worte fassen
- + Akzeptanz für angebotene Lebensmittel erweitern und diese wertschätzen
- + Förderung der Selbstständigkeit durch Selbermachen

Das Modul richtet sich an Kindergartenkinder ab 3 Jahren. Für Krippenkinder wird eine altersgemäße Version angeboten.

Inhalt:

1. Sinnesübungen: Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken, Hören
2. Lebensmittel vergleichen und verkosten
3. Einfache Experimente
4. Kinder bereiten Speisen selber zu
5. Gemeinsames bewusstes Genießen

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.
Lebensmittelkosten sind von der Kita zu tragen.

Termine:

Nach Absprache



2.2 JaKo – Jahreszeitliches Eltern-Kind-Kochen

„Mein Kind mag kein Gemüse!“ – kommt Ihnen diese Aussage mancher Eltern bekannt vor? Durch die gemeinsame Zubereitung mit dem Kind kann sogar Kohl lecker schmecken – ein Aha-Effekt für Eltern! Gemeinsam mit einer BeKi-Fachkraft können bis zu drei Kochtermine durchgeführt werden. Kind und Elternteil bereiten gemeinsam einfache Gerichte zu. Sie lernen saisonale Lebensmittel und ihre Verwendung kennen. Einfache Kenntnisse und Fertigkeiten in der Lebensmittelzubereitung werden vermittelt. Die Umsetzung variiert je nach Kita und verfügbarem Inventar zur Zubereitung von Speisen.

Modulverantwortlich:

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe:

Niedrigschwellige Elterninformation durch praktisches Handeln und Gespräche in Kleingruppen. Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten wird von den Eltern im Alltag gelebt.

Das Modul richtet sich an Kinder des letzten Kindergartenjahres und an einen Elternteil.

Inhalt:

- + Kochen mit saisonalen Lebensmitteln
- + Alltagstaugliche und gesundheitsbewusste Ernährungsverhaltensweisen
- + Auswahl der Lebensmittel/Getränke

Mögliche Themen:

- + Frühling
- + Sommer
- + Herbst
- + Winter

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.
Lebensmittelkosten sind von der Kita zu tragen.

Termine:

Nach Absprache



MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder

3. Verkehrserziehung und Medienkompetenz

3.1 Lerngang zur Mobilitätserziehung

Eine verbeamtete Fachkraft für Prävention trainiert in spielerischer Form zusammen mit den Kindern das Umsetzen verkehrsgerechter Verhaltensweisen, auch unter dem Aspekt des zukünftigen Schulwegs. Gefahren des Straßenverkehrs werden erkundet und mit den Kindern besprochen. Die Kinder lernen, sich im nahen Umfeld des Kindergartens eigenständig zu orientieren. Zusätzlich kann zu diesem Thema eine Elternveranstaltung angeboten werden.

Modulverantwortlich:

Polizeipräsidium Ludwigsburg – Referat Prävention

Ziel & Zielgruppe:

Kinder lernen das richtige und sichere Verhalten im Straßenverkehr. Eltern werden befähigt, den Kindern das korrekte Verhalten im Straßenverkehr zu vermitteln.

Das Modul richtet sich an die Kinder und Eltern des letzten Kindergartenjahres.

Inhalt:

Übungen zum richtigen Verhalten

- + Auf dem Gehweg
- + Bei Halt am Fahrbahnrand
- + Allein über die Fahrbahn
- + An der Ampel
- + Am Zebrastreifen
- + Zwischen parkenden Autos

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Die Kinder bekommen bei Buchung über MINIFIT nach der Teilnahme am Modul einen Leuchtkragen geschenkt.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à 1,5 Stunden



Neu!

Präsenz

3.2 Ohrenspitzer: Ton & Bild - Medienkompetenz im Vorschulalter

Sie suchen Impulse für die Sprachförderung mit Medien für Kinder im Vorschulalter? Auf spielerische Art und Weise arbeiten wir gemeinsam mit ihren Kindern im Vorschulalter am Thema. Dabei nehmen wir unsere Stimmen auf, sammeln Geräusche in der Kindertagesstätte, Fotografieren uns aus verschiedenen Perspektiven. Alles vor dem Hintergrund aktiv mit Medien umzugehen.

Modulverantwortlich:

Alexander Beer, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Der Umgang mit Medien spielt auch schon bei Kindern im Vorschulalter eine wichtige Rolle. Dabei sind sie häufig Rezipient der Medieninhalte.

Im Modul geht es darum die Perspektive zu wechseln. Die Kinder sollen zum eigenen Produzenten werden und so hinter die Kulissen der Medienprodukte schauen.

Das Modul richtet sich an Kindergartenkinder von 5-6 Jahren / Vorschulkinder (pro Gruppe maximal 10 Kinder).

Inhalt:

- + Wir werden Hörfunkjournalisten und führen kleine Interviews mit Mikrofonen durch.
- + Fotografieren aus verschiedenen Perspektiven zur Erstellung eines Ohrenmemorys
- + Auditive Wahrnehmungsschulung mit Hörspielen am Beispiel des Kinderkrimes „Dagobert Dünkelstein“.
- + Wir machen einen Hörreise durch die Kindertagesstätte.

Die Inhalte der Module 3.2, 4.7 und 5.12 zum Thema Medienkompetenz ergänzen sich und können zusammen gebucht werden.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache / Terminserie
2 Einheiten à 45 Minuten
Ort: Kindertagesstätte vor Ort



4. Zusammenarbeit mit Eltern

Checkliste Zusammenarbeit mit Eltern

Eine wirklich effiziente und effektive Gesundheitserziehung und -förderung in Tageseinrichtungen für Kinder ist nur mit entsprechender Einbindung der Eltern möglich. Voraussetzung jeglicher Zusammenarbeit ist es, die Eltern zu einer realistischen Wahrnehmung des eigenen Gesundheitsverhaltens sowie das ihres Kindes zu führen. Dies kann u. a. durch Gespräche zwischen pädagogischem Personal und Eltern, durch Elternabende oder auch durch zeitweilige Mitarbeit der Eltern im Kindergartenalltag erreicht werden.

Die folgenden Punkte sollen Ihnen als Orientierung dienen, ob die gute Zusammenarbeit mit Eltern bereits zum festen Bestandteil Ihrer Kindertageseinrichtung gehört:

	Trifft zu	Ist in Arbeit	Trifft nicht zu
+ Es findet ein gezielter und informeller Austausch mit den Eltern über die gesunde Entwicklung des Kindes statt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ In der Auslage finden Eltern Anregungen für die Gesundheitserziehung ihrer Kinder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Die Inhalte der Gesundheitsförderung für Kinder in der Einrichtung sind allen Eltern bekannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Die Eltern bekommen bei Bedarf aktuelle weiterführende Informationen (Literatur, Adressen) oder besondere Ansprechpartner durch das pädagogische Personal vermittelt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das pädagogische Personal wird bei Krankheiten der Kinder von den Eltern rechtzeitig und gut informiert. Gemeinsame Regeln für den Umgang damit existieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Für sozial/wirtschaftlich schwache Familien oder Familien mit Migrationshintergrund existieren spezielle Konzepte zur Ansprache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4.1 Elternabend – ... Doktorspiele... Huch? Wie reagiere ich? Achtsamer Umgang mit kindlichen Körpergefühlen

Kinder entdecken schon früh den eigenen Körper, sind neugierig auf sich selbst und auf alles, was ihnen begegnet. Vom Babyalter an sind sie mit ihrem Körper, seinen Besonderheiten und Veränderungen beschäftigt. Kindliche Sexualität hat viele Facetten, sie zeigt sich sowohl in dem Bedürfnis nach Geborgenheit und Nähe, als auch in der Freude und Lust am eigenen Körper. Bei Erwachsenen rufen manche Ausdrucksformen kindlicher Sexualität Verunsicherung über den Umgang mit diesem Verhalten hervor.

Doch wie reagieren wir richtig? Wie entwickelt und äußert sich kindliche Sexualität und wie kann eine sexualfreundliche Erziehung aussehen?

Modulverantwortlich:

Gabi Plan-Geiger
Sozialpädagogin und Sexualpädagogin bei
pro familia Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Frau Plan-Geiger vermittelt notwendiges Hintergrundwissen zur psychosexuellen Entwicklung im Alter bis 6 Jahren, damit Eltern ungezwungen und dennoch sensibel mit diesem Thema umzugehen lernen.

Inhalt:

- + Was ist kindliche Sexualität?
- + Wie unterscheidet sie sich von der Sexualität Erwachsener?
- + Wie zeigt sie sich in den ersten sechs Lebensjahren?
- + Was sind normale Doktorspiele und wo beginnen sexuelle Übergriffe?
- + Wie kann eine die Persönlichkeit stärkende Sexualerziehung aussehen?

Der Vortrag bietet die Gelegenheit alle Fragen zum Thema „kindliche Sexualität und Sexualerziehung“ zu stellen, um im Alltag sicher handeln zu können.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à 1,5 Stunden



4.2 „Prävention als Türöffner“ – Schutz vor sexualisierter Gewalt

Im Vortrag von Frau Plan-Geiger werden Hintergrundinformationen zu sexualisierter Gewalt, das Erkennen möglicher Signale, Täter*innen-Strategien sowie Zahlen und Fakten erläutert. Anschließend werden die einzelnen Bausteine der Prävention für Kinder vorgestellt: Körperwissen und Aufklärung, körperliche Selbstbestimmung, Differenzierung von guten und schlechten Gefühlen und Berührungen, Nein sagen und Hilfe holen.

Modulverantwortlich:

Gabi Plan-Geiger
Sozialpädagogin und Sexualpädagogin bei
pro familia Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Der Vortrag vermittelt notwendiges
Hintergrundwissen zu sexualisierter Gewalt.
Gleichzeitig erfahren Eltern viele praktische
Beispiele, wie sie ihr Kind im Alltag möglichst
gut stärken können.

Dieses Modul richtet sich an die Eltern.

Inhalt:

- + Wie schütze ich Kinder vor sexualisierter Gewalt?
- + Wie spreche ich mit Kindern, ohne ihnen Angst zu machen?
- + Wie kann ich mein Kind stärken?
- + Wie sieht eine die Persönlichkeit stärkende und schützende Sexualerziehung aus?

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à 1,5 Stunden
Ort: In der Einrichtung



4.3 Elternabend zu medizinischen Themen und zur gesunden Entwicklung im Kindesalter

Wie kann ich die Entwicklung meines Kindes unterstützen? Was kann ich bei Kinderkrankheiten tun und wie kann ich diese vermeiden? All das sind Fragen, die sich Eltern stellen und welche bei diesem Elternabend beantwortet werden.

Modulverantwortlich:

Herr Dr. Thomas Kauth
Kinder- und Jugendarzt, Sportmediziner,
Ernährungsmediziner

Ziel & Zielgruppe:

Herr Dr. Kauth informiert die Eltern und Fachkräfte zum Thema Kinderkrankheiten und zur gesunden Entwicklung von Kindern.

Das Modul richtet sich an Eltern und pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen.

Inhalt:

- + Einfluss der Bewegung auf ein gesundes Heranwachsen
- + Wie kann von klein auf ein gesunder Lebensstil geprägt werden?
- + Prävention von Krankheiten im Kindesalter
- + Weitere Themen nach Wunsch der Eltern

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Termine à 1,5 Stunden
Ort wird aufgrund der Anmeldungen festgelegt
Pro Termin werden die Anmeldungen der ersten drei Kindergärten berücksichtigt.



4.4 Elterninformation zu bewusster Kinderernährung

Die Durchführung der Informationsveranstaltung für Eltern erfolgt nach den individuellen Fragestellungen der Kita und wird in einem Vorgespräch zusammen mit dem pädagogischen Personal und/oder Elternvertretern geplant.

Modulverantwortlich:

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe:

Eltern werden über Ernährungsempfehlungen, wie z. B. „Was und wie viel sollte ein Kind essen?“ und zur Ernährungserziehung, z. B. „Wie bringe ich meinem Kind gesunde Ernährung näher?“, informiert.

Inhalt:

- + Gestaltung des Frühstücks
- + Umgang mit Süßigkeiten
- + Kinderlebensmittel: notwendig oder überflüssig?
- + Welche Ernährungsregeln sollen in unserer Kita gelten?
- + Weitere Themen nach Absprache

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Nach Absprache

BeKi Bewusste
Kinderernährung



Neu!

Präsenz

4.5 Elternabend / Eltern-Kind-Abend „Kinder Thai Yoga“

Bei diesem Elternabend lernen Sie Techniken um den Körper und die Seele Ihre Kindes zu berühren. Kinder Thai Yoga bietet eine Möglichkeit nicht nur seinem Kind, sondern auch sich selbst näherzukommen. Die Anforderungen und der Leistungsdruck an das Kind von heute sind immens: Oftmals fühlen sich die Kinder in Raum und Zeit verloren. Fahrten von A nach B, Zeitdruck und die Digitalisierung lässt die Welt der Kinder von 3D auf 2D schrumpfen ... Berührung ist da immer eine gute Entscheidung!

Modulverantwortlich:

Alina Neumann
kleinA Yoga / Yogalino's Kinder-Yoga-Welt

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an Eltern die gerne eine Technik aufgezeigt bekommen möchten um ihren Kindern zu Hause auf besondere Art und Weise nahe zu sein. Gerade dann wenn Worte nicht (mehr) reichen.

Kinder Thai Yoga hat nichts mit der klassischen Thai Massage zu tun, es gleicht eher einer sanften Druck-Massage.

Ziel ist es ein Tool aufzuzeigen, welches z.B. in Form einer Abendroutine eine exklusive Auszeit vom Alltag schenken kann.

Inhalt:

- + Theorie: Berührung ist auch Kommunikation
- + Praxis: wir erlernen eine abgestimmte Sequenz. Angeleitet step by step (Bereitschaft zu Gruppenarbeit unter der Elternschaft sollte vorhanden sein)
- + auf Wunsch kann mit Aromaöl gearbeitet werden
- + ein umfangreiches und bebildertes Handout für Zuhause ist inklusive

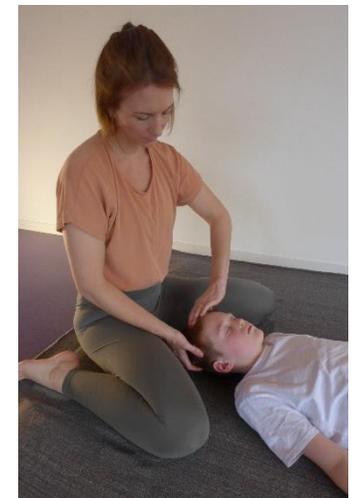
Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache Donnerstag Abend;
1 Termin à ca. 1,5 bis 2 Stunden

Ort: Ihre Einrichtung



4.6 Kräuter für Ernährung und Gesundheit im Familienalltag

Im Rahmen eines Elternnachmittags führen die Kräuterpädagogen des Landkreis Ludwigsburg die Eltern in die Natur. Hier geht es vor allem um das Kennenlernen und Bestimmen von diversen Kräutern, Beeren und Nüssen. Um das volle Potenzial auszuschöpfen, wird die richtige Verwendung in der Küche aufgezeigt und die positiven Effekte auf die Gesundheit dargestellt. Dabei werden ökologische Zusammenhänge an praktischen Beispielen gezeigt und die Umsetzung in den Alltag angeregt. Wenn das gut gelingt – wenn wir nachhaltig für uns und unsere Umwelt arbeiten – dann kann das nur gut für unsere Familien sein.

Modulverantwortlich:

Anamaria Zube-Pop
Kräuterpädagogin des Landkreis
Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an die Eltern und ihre Kinder.

Das Ziel ist es, die Aufmerksamkeit der gesamten Familie auf die Schätze der Natur zu legen. Dazu gehört das Kennenlernen verschiedener Kräuter, Beeren und Nüsse. Außerdem soll das Wissen in den Alltag integriert werden.

Inhalt:

- + Kräuter, Beeren und Nüsse bestimmen
- + Inhaltsstoffe dieser kennenlernen
- + Verwendung dieser in der Küche
- + Verwendung der Kräuter für die Erhaltung der Gesundheit
- + Praktische Elemente
- + Ökologie und Nachhaltigkeit

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à ca. 2 Stunden
Ort: in der Einrichtung
Es ist keine Küche erforderlich.



Neu!

Präsenz

4.7 Elterncafé: Sicheres und gesundes Aufwachsen mit Medien

Eltern und ihre Kinder stehen heute medialen Einflüssen stärker als je zuvor gegenüber. Die Geräte werden dabei immer kindgerechter in ihrer Bedienung und gleichzeitig steigt die Anzahl der Angebote rapide an. Dies führt nicht selten zu Spannungen in den Familien. Im Elterncafé wollen wir Chancen und Risiken der Medien für Kinder im Kinder- und frühen Schulkindalter besprechen und mit praktischen Tipps für den Alltag Wege aufzeigen, wie ein gesundes Aufwachsen mit Medien gelingen kann.

Modulverantwortlich:

Alexander Beer, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an Eltern und ihre Kinder.

Ziel ist es an diesem Nachmittag ein kleines Medienprojekt mit den Kindern durchzuführen und im Anschluss mit einem Vortrag und Gespräch über die Thematik der Medienbildung im Vorschulalter wichtige Fragen zu klären.

Die Inhalte der Module 3.2, 4.7 und 5.12 zum Thema Medienkompetenz ergänzen sich und können zusammen gebucht werden.

Inhalt:

- + Wir arbeiten aktiv mit einem Hörspiel. Dagobert Dünkelstein und das Geheimnis der Kasette
- + Wie beeinflussen Medien die Entwicklung von Kindern?
- + "Mama ich glaub da liegt ein Monster unter dem Bett!" – Wie funktioniert eigentlich Medienwirkung?
- + "Gib mal mir das iPhone, dann zeig ich dir wie das geht!" - Was ist eigentlich Medienkompetenz?
- + Tipps und Tricks zum gesunden Aufwachsen mit Medien

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à ca. 2 Stunden
Ort: Kindertagesstätte vor Ort



4.8 PFIFFIX-Champs

PFIFFIX-Champs ist eine Einmalaktion, welche in Form von halbtägigen Veranstaltungen stattfindet. Das Modul ist so konzipiert, dass es in eine bestehende Veranstaltung integriert oder als ein alleinstehender Aktionstag durchgeführt werden kann. Die Größe der Veranstaltung spielt dabei keine Rolle, es können viele Kinder parallel betreut werden. Speziell geschulte PFIFFIX-Coaches führen die Aktion in der Einrichtung durch. Die PFIFFIX-Aktion wird als ein Stationsbetrieb durchgeführt. Insgesamt gibt es fünf Einzelaufgaben mit individueller Medaillenprämierung. Zusätzlich kann die Aktion um eine Teamstation erweitert werden. Die Familien sollen für eine gesunde Lebensführung sensibilisiert werden.

Modulverantwortlich:

Marina Häßlein & Sascha Brandenburger
mhplus Krankenkasse

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul PFIFFIX-Champs richtet sich an Eltern und Kinder. Es kann im Rahmen von Veranstaltungen im Kindergarten durchgeführt werden.

Ziel ist es, dass sich die Eltern und Kinder gemeinschaftlich mit PFIFFIX bewegen und zusammen Spaß haben.

Inhalt:

- + Bewegung spielerisch fördern
- + Gemeinsames Miteinander stärken

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin:

Nach Absprache
In Form von halbtägigen Veranstaltungen.
Ort: in der Einrichtung



4.9 Auszeit im Wald

Von den präventiven und gesundheitsfördernden Wirkungen des Waldes profitieren Kinder und Jugendliche ebenso wie Erwachsene. Im Kindes- und Jugendalter werden wesentliche Weichen für das Gesundheitsverhalten im späteren Leben gestellt. Durch das gemeinsame Erlebnis im Wald wird die Eltern-Kind Beziehung gestärkt und durch das Kennenlernen anderer Familien entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Lassen Sie sich ein auf ein Bad aus: Licht, Ruhe, Farben, Geräuschen und Sauerstoff. Durch Atem- und Qi Gong-Übungen stärken wir unser Immunsystem, aktivieren Selbstheilungskräfte und stoppen die Stresshormonausschüttung. Die achtsamen Aktivitäten in der Natur bringen uns näher zu uns selbst, wir werden wieder unserer Fähigkeiten bewusst und ganz beiläufig erfahren wir tiefe Entspannung durch die zahlreichen positiven Effekte der Waldumgebung.

Modulverantwortlich:

Jeannette Huber
Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

Ziel & Zielgruppe:

Das Ziel ist es, die ganze Aufmerksamkeit der gesamten Familie auf die Heilkraft des Waldes zu legen. Dazu gehört das Kennenlernen des Waldbadens mit allen Sinnen, um die positiven Energien des Waldes zu spüren.

Das Modul richtet sich an Eltern und Kinder.

Inhalt:

- + Natur spielerisch näher kennenlernen
- + Mit allen Sinnen den Wald entdecken
- + Die Sinne schärfen
- + Aus Naturmaterialien kreative Bilder erstellen

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Waldbaden ist für jeden geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

Bitte wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und Essen, sowie eine kleine Sitzunterlage für den Waldboden mitbringen.

Termine:

Nach Absprache;
ab April 2025, Freitag bis Sonntag;
1 Termin à 3 Stunden.
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Ort: Stadtwald im Stadtteil Poppenweiler, Lemberg



5. Weiterbildung für Fachkräfte

5.1 Fortbildung „Bewegung-, Spiel- und Sporterziehung“

Möchten Sie Impulse und Anregungen für die Umsetzung von Bewegungs- und Spielangeboten? Um eine gesunde Körper- und Bewegungserziehung zur kindgemäßen Entwicklung des Lernens und des Intellekts sowie des Wohlfühlens und Verhaltens im Alltag durchzuführen, werden praktische und theoretische Inhalte vermittelt.

Modulverantwortlich:

Verena Gebre, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

In praxisbezogener Theorie und theoretisch hinterfragter Praxis werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Erziehung zum Bewegen und Spielen sowie Erziehung durch Bewegen und Spielen bei der Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit einen wesentlichen Beitrag leisten. Den Schwerpunkt bildet die Übergangsphase vom Kindergartenalter zum ersten Schuljahr.

Für das pädagogische Personal in der Primarstufe, vor allem Teams, die eine Kooperation Kindergarten – Schule begleiten.

Inhalt:

- + Bewegen und Spielen unter dem Aspekt Entwicklung von Ausdauerfähigkeit und koordinativen Kompetenzen
- + Körperhaltungs-, Bewegungs-, Partner- und Gruppenerfahrung in Bewegungslandschaften, -geschichten und -baustellen
- + Spielen mit Alltagsmaterialien, offene Handlungssituationen und „inszenierte Lern- und Bildungsprozesse“
- + Rhythmus und Bewegung als wichtige Begleiter bei der Sprachförderung sowie beim Erwerb kognitiver Fähigkeiten
- + Musik und Bewegung
- + Spielformen zur Förderung der Ich-, Sozial- und Materialkompetenz sowie der Körperwahrnehmung und -erfahrung

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin:

Mi.-Do., 20. + 21. November 2024, ganztägig
Ort: Sporthalle an der PH Ludwigsburg

Bitte Sportbekleidung mitbringen!



Neu!

Präsenz

5.2 Fortbildung „Rund um den Ball“ – spielen, erleben, erfahren!

Alle Kinder mögen Bälle - wer gerade laufen gelernt hat, beginnt schon bald einen Ball zu kicken oder ihn zu werfen! Diese Freude scheint schnell verloren zu gehen, wenn man manchen Kindern in der Grundschule beim Werfen und Kicken zusieht.

Frühe Spezialisierung auf eine Sportart (z.B. Fußball) engen die Kinder ein und vernachlässigen die übrigen motorischen Grundfähigkeiten (z.B. Werfen). Das frühe Ziel „nur das Gewinnen zählt“ nimmt bewegungsfreudigen Kindern, die durchschnittliche Fähigkeiten mitbringen, schnell die Motivation. Mittlerweile wird in einem guten Training (egal ob Handball, Fußball, Basketball, ...) darauf geachtet, dass die Kinder vielfältige Erfahrungen mit Bällen sammeln und die Freude am gemeinsamen Ballspiel im Mittelpunkt steht.

Modulverantwortlich:

Verena Gebre, Zentrum für Schulqualität und
Lehrerbildung Baden-Württemberg (ZSL),
Außenstelle Ludwigsburg
Kooperation: Württembergischer
Fußballverband (wfv)

Ziel & Zielgruppe:

Vorschul- und Grundschul Kinder mit
verschiedenen Bällen in
deren motorischen Grundfertigkeiten fördern.
Der Workshop richtet sich an Erzieher/innen
und weitere pädagogische Fachkräfte in Kita,
Hort und Ganztagschule.

Bei Interesse von mindestens 8 Fachkräften
wird die Fortbildung angeboten.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und
Hallenschuhe mitbringen!**

Inhalt:

- + Spaß am Umgang mit Bällen
- + Einsatz verschiedener Ballarten für unterschiedlichste Bildungsziele
- + Erste sportartübergreifende Grundlagen mit dem Ball kennenlernen: Ballspiel mit dem Fuß/ mit der Hand auf ein „Tor“/ einen „Korb“ oder mit Hilfe eines Schlägers
- + Eventueller Angstabbau beim Spielen mit dem Ball
- + Allererstes „Schnuppern“ von Fußball, Handball, Basketball und Hockey in Zusammenarbeit mit dem Württembergischen Fußballverband (wfv)
- + Zugang zum Ball - bei dem auch Mädchen die Freude behalten!

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin:

Mi., 14. Mai 2025, 14:00-17:30 Uhr
Ort: Wird noch bekannt gegeben

Nach vorheriger Rücksprache kann die
Fortbildung auch zur Verlängerung der
Übungsleitende-Lizenz dienen!



Neu!

5.3 Fortbildung für pädagogische Fachkräfte „Dem Zucker auf der Spur“

Die meisten Kinder und auch viele Erwachsene lieben Süßigkeiten. Strikte Verbote sind kaum durchzusetzen und auch nicht sinnvoll. Viel wichtiger ist es, den Kindern einen bewussten Umgang mit Leckereien zu vermitteln und sie auf „versteckten“ Zucker aufmerksam zu machen. In der Fortbildung werden Ernährungsempfehlungen für Kinder vorgestellt und Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie ein bewusster Umgang mit Zucker gelingen kann. Dazu werden wir leckere Rezepte zubereiten, die sich leicht im Kita-Alltag umsetzen lassen.

Modulverantwortlich:

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich an das pädagogische Personal, das sich für einen bewussten Umgang mit Zucker interessiert und mit den Kindern leckere Gerichte zubereiten möchte.



Inhalt:

- + Ernährungsempfehlungen für Kinder
- + bewusster Umgang mit Zucker
- + Zubereitung kleiner Gerichte, die mit Kindern zubereitet werden können
- + Vermittlung kindgerechter Hygienegrundsätze
- + Grundlagen der Arbeitssicherheit in der Küche
- + Sichere Schneidetechnik für verschiedene Entwicklungsstufen der Kinder
- + Beteiligung von Kindern mit allen Sinnen beim Kochen

Kosten:

Für Lebensmittel und Unterlagen 7 Euro pro Person.

Termine:

Montag, 11.11.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
1 Termin à 3 Stunden
Ort: Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
Hindenburgstraße 30/1, 71638 Ludwigsburg

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter für übriges Essen mitbringen!



5.4 Schulung pädagogisches Personal zum Thema Bewegung

Bewegung und Sport von klein auf – wie kann ich das in meinem Kindergarten-Alltag umsetzen? Welche Materialien können benutzt werden? Benötige ich immer eine Sporthalle oder reichen die eigenen Räumlichkeiten aus?

In diesem Modul werden diese und weitere Fragen unter professioneller Leitung geklärt. Neue Ideen und praxisnahe Impulse werden gegeben und können direkt umgesetzt werden.

Modulverantwortlich:

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Natalie Hieronymus, Referatsleitung Sport- & Gesundheitsmanagement
Sabine Mangold, Leitung Sportkindergarten

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul schult Fachkräfte, welche Möglichkeiten die Räumlichkeiten und Materialien des eigenen Kindergartens zur Bewegungsförderung im Alltag bietet. Das Modul richtet sich an das pädagogische Personal.

Inhalt:

Die Termine finden in der Einrichtung oder ggf. in der Sporthalle in Form von Schulungen statt. Die Fachkräfte lernen, wie sie Bewegung und Sport in ihrer Einrichtung besser integrieren und die vorhandenen Materialien genutzt werden können.

Wenn möglich und gewünscht, können die Termine auch am Kind durchgeführt werden. Die Gewichtung von Theorie und Praxis kann mit Frau Mangold flexibel gestaltet werden.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termin:

3 Termine à 2 Stunden

Ort:

In der Einrichtung & ggf. in der Sporthalle



5.5 PFIFFIX-Spiele-Tasche

PFIFFIX zeigt den Kindern, wie viel Spaß es macht, gesunde Dinge auszukurndschaften und zu unternehmen. Denn vieles, was für das Wohlbefinden von Körper und Seele gut ist, steckt in Spiel, Spaß, Abenteuern und in leckerem Essen. Es gilt nun, das alles zu entdecken. Diese Bewegungsreise unternimmt PFIFFIX gemeinsam mit den Kindern.

Durch die Teilnahme an einer Schulungsreihe für pädagogisches Fachpersonal via Live-Webseminar erhalten die Teilnehmenden eine Einführung und Erklärung über die Inhalte und Umsetzung der PFIFFIX-Spiele-Tasche. Im Anschluss an die Teilnahme an der Schulung wird der PFIFFIX-Spiele-Koffer verschickt.

Modulverantwortlich:

Marina Häßlein & Annika Ilg,
mhplus Krankenkasse

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Es soll die Fachkräfte darin ermutigen und anregen, die motorische Entwicklung der Kinder durch kleine Bewegungsspiele und Übungen spielerisch zu fördern. Die Fachkräfte sollen die Ideen und Anregungen in ihrer Kita umsetzen, damit viele Kinder zu „Bewegungshelden“ werden.

Termine:

Terminserie November:
+ Mi., 06.11.2024, 15:00-17:00 Uhr
+ Do., 07.11.2024, 15:00-17:00 Uhr

Terminserie März:
+ Di., 11.03.2025 14:00-16:00 Uhr
+ Di., 18.03.2025 14:00-16:00 Uhr

2 Termine à 2 Stunden
Ort: Online (WebEx).

Inhalt des Koffers:

- + PFIFFIX-Plüschtier
- + Kartenspiel PFIFFIX – Helden auf Reisen inkl. Anleitung Spielkarten
- + Brettspiel PFIFFIX – Superhelden auf Reisen inkl. Anleitung Spielkarten

Kosten:

Die Teilnahme am Modul und die Bereitstellung der Tasche ist kostenfrei.



5.6 Alltagstaugliche Nachhaltigkeit mit den Schätzen der Natur

Der Klimawandel schreitet immer weiter voran, wodurch das Thema Nachhaltigkeit stärker in den Fokus der Gesellschaft rückt. Doch was kann jede/r Einzelne selbst im Alltag tun, um der Umwelt, aber auch der eigenen Gesundheit auf ressourcenschonende Weise etwas Gutes zu tun? In diesem Modul zeigt Frau Nafzger unter anderem auf, wie eine umweltbewusste Ernährung mit einfachen Gerichten umgesetzt werden kann, wie Hausmittel aus der Natur hergestellt und genutzt werden können und wie jede/r selbst weniger Müll produzieren kann.

Modulverantwortlich:

Claudia Nafzger – Kräuterpädagogin und Nachhaltigkeitsguide

Ziel & Zielgruppe:

Die Natur ist ein Kreislauf, ein Geben und Nehmen. Nur gemeinsam kommen wir zu einem guten, nachhaltigen Ergebnis. Pädagogische Fachkräfte erfahren, was sie selbst in den Bereichen Ernährung und Haushalt im Hinblick auf Nachhaltigkeit tun können, um sowohl die Umwelt, als auch die eigene Gesundheit zu schützen. Das Modul soll den Fachkräften aufzeigen, dass auch kleine Handlungen im Alltag eine große Wirkung haben können.

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Inhalt:

- + Die Natur als Lebensraum und Quelle für die Erziehung von Kindern nutzen
- + Umsetzung Nachhaltigkeit in den Alltag, speziell in den Bereichen Ernährung, Haushalt und Gesundheit
- + Praktische Elemente und einfache Rezepte, Hausmittel aus der Natur

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à 2 Stunden



5.7 Workshop - psychomotorische Entwicklung

„Psychomotorik“ haben Sie vielleicht schon mal gehört, die wenigsten können sich etwas darunter vorstellen oder haben sie sogar selbst schon mal erlebt.

Der Workshop soll die Grundhaltung der Erziehenden in der Psychomotorik erleben lassen.

Kinder mit besonderem Förderbedarf profitieren von ihr besonders, weswegen die Psychomotorik diesen Kindern und damit auch Ihnen eine kostbare Möglichkeit bietet das Zusammenleben im pädagogischen Alltag besser zu bewältigen.

Modulverantwortlich:

Sibylle Jessat, Motorikzentrum der
Mathilde-Planck-Schule LB

Ziel & Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an pädagogisches Personal und weitere pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita, Hort und Ganztagschule.

Inhalt:

- + Was versteht man unter Psychomotorik (PM)?
- + Wo und wie ist es entstanden?
- + Was ist das Ziel der PM?
- + Welche drei Hauptbereiche der Persönlichkeitsentwicklung unterstützt die PM?
- + PM selbst erleben!

- + PM für verschiedene Altersgruppen
- + PM zum Teambuilding
- + PM Material
- + Erste Versuche PM in Bewegung zu bringen
- + Best Practice, vielleicht gibt es schon Erfahrungen, weiterführende Ideen?

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Der Workshop umfasst fünf Unterrichtseinheiten (UE) von je 45 Minuten. Der Workshop wird vom Schwäbischen Turnerbund zur Übungsleiterlizenzverlängerung anerkannt.

Termine:

Mo., 21. Juli 2025; 8:00-12:00 Uhr

Ort: Mathilde-Planck-Schule Ludwigsburg



5.8 Häusliche Gewalt – ein Thema für pädagogisches Personal

Pädagogisches Fachpersonal kann innerhalb der Einrichtung immer wieder mit Verdachtsfällen von häuslicher Gewalt konfrontiert sein. Es stellt sich die Frage nach Handlungsmöglichkeiten. Wie kann den betroffenen Kindern geholfen werden, welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und in welchen Fällen ist die Polizei einzuschalten?

Modulverantwortlich:

Verein Frauen für Frauen, Frau Arezoo Shoaleh und Polizeipräsidium Ludwigsburg, Referat Prävention, Herr Chris Hellerich

Ziel & Zielgruppe:

Handlungssicherheit in entsprechenden Fällen erlangen und Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Familienmitglieder kennen.

Inhalt:

- + Methodischer Einstieg
- + Theoretischer Einstieg
- + Definition Gewalt
- + Kritische Situationen erkennen und handeln
- + Interventionsmöglichkeiten Polizei
- + Ablauf Strafverfahren
- + Hilfsangebote kennen

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Es können bis zu 20 Personen pro Fortbildung teilnehmen. Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Termine:

Di., 10.12.2024, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Frauen für Frauen e.V.

Abelstraße 11; 71634 Ludwigsburg

In den Räumlichkeiten des Vereins Frauen für Frauen.



5.9 Fortbildung Präventionsprojekt in der Kita: „Entdeckungsreise Ich & Du“

Kenntnisse über den eigenen Körper, die eigene Gefühlswelt und die eigenen Grenzen sind für Kinder sehr bedeutend. Eine altersgemäße Aufklärung ist somit eine wichtige Voraussetzung, sowohl für ein gutes Selbstwertgefühl als auch die Entwicklung der Identität, und bietet damit Schutz vor Übergriffen und Gewalt.

Modulverantwortlich:

Gabi Plan-Geiger
Sozialpädagogin und Sexualpädagogin bei
pro familia Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Fachkräfte gewinnen durch diese Fortbildung pädagogische Handlungssicherheit im Umgang mit kindlicher Sexualität und erhalten viele Impulse für die Prävention im Alltag.

Inhalt:

Folgende Themenbereiche werden erarbeitet:

- + Wissen über Körper
- + Schöne und unangenehme Gefühle
- + Angenehme und unangenehme Berührungen
- + Gute und schlechte Geheimnisse
- + Nein, das möchte ich nicht! Wer kann mir helfen?

Das Projekt trägt mit Hilfe von altersgerechten Vorlesegeschichten und Materialien zur Stärkung und dem Selbstbewusstsein der Kinder bei. Das Kind und sein Entwicklungsstand stehen dabei stets im Zentrum.

So lernen die Kinder zum Beispiel ihre eigenen Gefühle und Grenzen besser kennen. Sie erfahren, wie sie sich Hilfe holen können, wenn ihnen ein unangenehmes Gefühl einen Hinweis für unangemessenes Verhalten gibt und lernen, wie sie den Unterschied zwischen einem guten und schlechten Geheimnis erkennen können.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à 3 Stunden



Neu!

Präsenz

5.10 Bewegungsmöglichkeiten auf freien Sportflächen

Bewegung ist wichtig! Doch wo und wie sind die entsprechenden Räume dafür in der Kita zu finden? Wie können wir einem Bewegungsmangel entgegenwirken und den sozialen Wohnraum nutzen? Wie können Kinder die Natur und den Außenraum neu für sich als Bewegungsort entdecken? Welche Bewegungsmöglichkeiten bieten sich auf freien Sportflächen? Ein besonderes Augenmerk soll dabei auf die kreative Nutzung des natürlichen Lebensraums in der nahen Umgebung gelegt werden – ganz ohne viele Materialien und Sportgeräte!

Modulverantwortlich:

Verena Gebre, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Die Fortbildung zum Mitmachen gibt Gelegenheit, viele einfache Spiele selbst kennenzulernen und kreative Bewegungsideen zu entwickeln, ohne viel Material dabei haben zu müssen.

Das Modul richtet sich an Fachkräfte im Bereich der 3-6 Jährigen, aber auch an interessierte Vereinsübungsleiter/innen, die Vorschulgruppen im Verein betreuen.

Bei Interesse von mindestens 8 Fachkräften wird die Fortbildung angeboten.

Inhalt:

- + Wenig Materialien benötigen
- + Fantasie und Kreativität haben
- + Sinne schulen
- + Natur als Erlebnis- und Bewegungsraum erleben
- + Ökologisches Bewusstsein und Bewusstsein für Nachhaltigkeit entwickeln
- + Kooperatives und soziales Lernen ausprobieren
- + Erfahrungsaustausch ermöglichen
- + Themen spontan auf Nachfrage berücksichtigen

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Zur Nutzung der Inhalte dieses Moduls empfehlen wir das Zusatzangebot „Kostenlose Nutzung freier Sportflächen in Ludwigsburg“ auf S. 49.

Termin:

Do., 24.10.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Sportplatz an der PH Ludwigsburg

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.



Neu!

Präsenz

5.11 Einführung in den Workshop „Das Ideentreffen“

In der Kita gibt es heutzutage große Herausforderungen, die jeden Tag von der Kita-Leitung mit ihrem Team bewältigt werden müssen. Mit dem Ideentreffen wird eine Work-Shop-Methode vorgestellt, mit der man in einer überschaubaren Zeit zusammen mit dem Team Lösungen finden kann.

Die Methode eignet sich auch sehr gut, die psychischen Belastungen und Stressfaktoren des Teams herauszuarbeiten und Lösungskonzepte mit gezielten Maßnahmen umzusetzen. Themen wie Arbeitsabläufe, Arbeitsschutz, Stress können in einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess Schritt für Schritt optimiert werden. Kernstück dieser Methode sind regelmäßige, nach einem festen Muster ablaufende Besprechungen, so genannte Ideentreffen.

Modulverantwortlich:

Unfallkasse Baden-Württemberg, Dipl. Sportpädagogin Jutta Schmid

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an Kitaleitungen und ihre Teams, die daran interessiert sind, eine neue Methode zur gezielten Gestaltung von Teamsitzungen mit kennenzulernen.

Inhalt:

- + Vorstellung der Methode des Ideentreffens zur Gestaltung von Teamsitzungen, Arbeitskreisen etc.
- + Möglichkeiten des Einsatzes in der Kindertageseinrichtung

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à ca. 2 Stunden
Ort: Nach Absprache



Neu!

Präsenz

5.12 Fortbildung zu Medienkonsum - Bewusstsein schaffen

Damit sich Kinder in der Welt der Medien sicher, aktiv, kreativ und gestaltend bewegen können, brauchen sie "digitale Kompetenzen". Neben der primären Medienerziehung innerhalb der Familie ist daher auch die Medienerziehung im Kindergarten wichtig. In der Fortbildung wollen wir ein Bewusstsein für Medienkompetenz schaffen und besprechen wie Medienerziehung in das Konzept der Kindertagesstätte integriert werden kann. Praktische Tipps und Umsetzungsmöglichkeiten für den Alltag zeigen, wie ein gesundes Aufwachsen mit Medien gelingen kann.

Modulverantwortlich:

Alexander Beer, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Durch das Modul bekommen die Teilnehmenden einen Input, wie Medienerziehung als Konzept in der Kindertagesstätte umgesetzt werden kann.

Neben theoretischen Inhalten werden dabei einfache und schnelle Umsetzungsmöglichkeiten erprobt.

Inhalt:

- + Medienkompetenz – Was ist das eigentlich?
- + Hörförderung ist immer auch Sprachförderung.
- + Wie wird eigentlich ein Hörspiel gemacht?
- + Einfache Fotografieaufgaben mit dem iPad.
- + Exekutive Funktionen und Medien – ein Schlüssel für erfolgreiches Aufwachsen im Medienschungel
- + Ohrensputzer in der KiTa – ein Projekt zur Förderung der Medienkompetenz im KiTa Alltag.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à ca. 1 1/2 Stunden
Ort: Kindertagesstätte vor Ort

Die Inhalte der Module 3.2, 4.7 und 5.12 zum Thema Medienkompetenz ergänzen sich und können zusammen gebucht werden.



Neu!

Präsenz

5.13 Kraftquelle Natur erleben: Erholung, Nahrung & Gesundheit

Im Rahmen eines Fortbildungsangebots begleiten die Kräuterpädagogen des Landkreis Ludwigsburg die pädagogischen Fachkräfte auf einer Erfahrungsreise durch die Natur. Vor der Haustür oder im nahen Wald steht uns unmittelbar eine Kraftquelle zur Verfügung, auf die wir alle zugreifen können. Naturerfahrungen im Alltag sind eine wertvolle Möglichkeit für Kinder und Erwachsene, mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten und einen Bezug zur Natur zu entwickeln. Von der Entdeckung heimischer Wildpflanzen bis hin zur Bedeutung von Achtsamkeit und Staunen in der Natur - dieses Angebot lädt dazu ein, die Natur bewusst zu erleben und ihr Potenzial und ihre Bedeutung zu erkennen.

Modulverantwortlich:

Anamaria Zube-Pop & Claudia Nafzger
Kräuterpädagogin des Landkreis
Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Durch das Modul bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit die Natur und ihre Wirkung bewusst zu erleben. Ziel ist es durch das achtsame Erleben und die vermittelten Inhalte über heimische Wildpflanzen, Achtsamkeit, Gesundheit ein tieferes Verständnis für die Natur zu entwickeln. Denn nur was ich kenne, kann ich schützen.

Inhalt:

- + Natur als Kraftquelle erleben
- + Achtsamkeit und Staunen lernen
- + Gesundheit aus der Natur: grüne Apotheke und Lebensmittel
- + Erkundung heimischer Wildpflanzen, Büsche und Bäume und ihre Verwendungsmöglichkeiten
- + Beobachtungen im Jahresverlauf: Einfluss von Wetter und Klima
- + Rolle von Bestäubern, Samenverteilern und Insekten für das Ökosystem
- + Warum geht es uns Draußen so oft gut? Waldatmung, Bodenorganismen, Lichteinfall...

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin
à ca. 2 Stunden
(Einzelanmeldungen möglich;
mind. 6 Personen
pro Termin)

Treffpunkt:
NaturInfoZentrum –
Casa Mellifera,
Hungerberg 2
71642 Ludwigsburg



Neu!

Digital

5.14 Souveräner Umgang mit Macht/ Wut im pädagogischen Alltag

Die gesellschaftliche Tradition kann - vor allem Frauen ganz besonders in der pädagogischen Arbeit davon abhalten, sich der eigenen Wut auch nur bewusst zu werden, geschweige denn, ihr offen positiv Ausdruck zu geben. In diesem Fortbildungsangebot werden unter anderem das Thema Macht und die persönliche Einstellung dazu näher betrachtet. Es ist wichtig sich seiner eigenen Wut bewusst zu werden, denn Wut gehört zum menschlichen Leben. Es gilt eine Idee zu bekommen woher die Wut kommt, zu lernen dieser Ausdruck zu verleihen und in Macht-Situationen im pädagogischen Alltag mutig und konstruktiv damit umzugehen.

Modulverantwortlich:

Andrea Kurz;
u.a. systemischer Coach, Trainerin und
Mediatorin

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische
Fachkräfte.

Durch das Modul bekommen die
Teilnehmenden die Möglichkeit Impulse zu
erhalten zum Thema Macht und Wut.
Sie kommen der eigenen Einstellung zu
Macht und dem Umgang mit der
eigenen Wut auf die Spur.

Inhalt:

- + Was ist Macht, traue ich mich mächtig zu sein?
- + persönliche Einstellung zu Macht
- + Wut: eine unangenehme Herausforderung oder eine Kraft zur Veränderung
- + Professionalisierung und Sensibilisierung im Umgang mit Gefühlen: eigener Wut bewusst werden

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Online, nach Absprache;
ca. 2 Stunden (mit 15 Minuten Pause)

Mehr über mich und meine Arbeit finden
Sie unter:

[https://www.miteinander.jetzt/seminare/
seminare-fuer-erzieher-und-paedagogen/](https://www.miteinander.jetzt/seminare/seminare-fuer-erzieher-und-paedagogen/)



Neu!

Zusatzangebot: Kostenlose Nutzung freier Sportflächen in Ludwigsburg

Kindertagesstätten können die vielfältigen Sportstätten in der Stadt Ludwigsburg kostenfrei nutzen. Dabei kann Bewegungsförderung mit Spiel und Spaß auf großen Spielflächen wie z.B. dem Ludwig-Jahn-Station umgesetzt werden. Die Buchung ist für nicht kommerzielle Kindertagesstätten kostenfrei. Genießen Sie die großzügige Sportinfrastruktur und prüfen Sie in der Übersicht, welche für Sie am nächsten liegt.

Modulverantwortlich:

Stadt Ludwigsburg
Lea Wilde

Ziel & Zielgruppe:

- + Bewegungsförderung durch Sport, Spiel und Spaß
- + Verbesserung der Körperwahrnehmung und Koordination
- + Pädagogische Fachkräfte können die Sportflächen buchen
- + Die Flächen können für einmalige Aktionen gebucht werden
- + Die Flächen können für wiederkehrende Termine gebucht werden

Zur Nutzung freier Sportflächen empfehlen wir die Buchung des Moduls 5.10 „Bewegungsmöglichkeiten auf freien Sportflächen“.

Inhalt:

- + Nutzung Ludwigsburger Sportstätten
- + Sportfreiflächen
- + Sporthallen
- + Sonstige Freiflächen (siehe Übersicht)

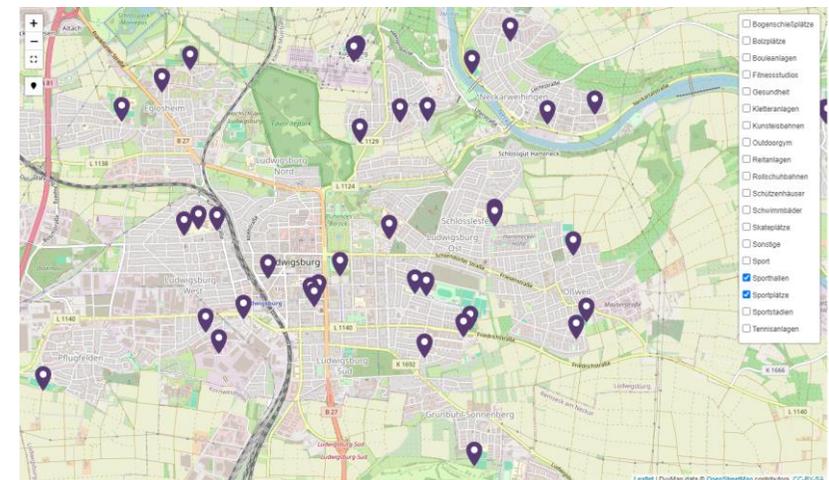
Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Terminanfrage:

- + über sport@ludwigsburg.de
- + Sportstätte und Terminwünsche angeben

Die Übersicht dazu finden Sie auf:
www.minifit.de



6. Gesundheitsförderung für Fachkräfte

Checkliste Stressprävention

Der Alltag des pädagogischen Personals ist von arbeitsbedingten Belastungen geprägt, die durch strukturelle Probleme, aber auch durch andere berufliche Belastungen entstehen können. Ergebnisse von Gesundheitsberichten machen deutlich, dass vor allem Lärm, ungünstige Körperhaltungen und psychische Belastung zu Gesundheitsbeeinträchtigungen führen.

Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen muss deshalb auch die Gesundheit des pädagogischen Personals einbeziehen. Pädagogische Fachkräfte sind das Bindeglied zwischen den Kindern, den Eltern und der Gesellschaft. Es gilt sie zu stärken, da sie eine Vorbildfunktion für die Kinder einnehmen und in entscheidendem Maße auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder einwirken.

Die folgenden Punkte sollen Ihnen als Orientierung dienen, ob die Gesundheitsförderung bereits zum festen Bestandteil Ihrer Kindertageseinrichtung gehört:

	Trifft zu	Ist in Arbeit	Trifft nicht zu
+ Stressauslösende Situationen in der Kita sind analysiert und dem pädagogischen Personal bewusst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Stressauslösende Rahmenbedingungen in der Kita werden systematisch optimiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Durch systematische Ordnung und Arbeitsorganisation behalten Sie den Überblick und gewinnen Zeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Regelmäßige Pausen, damit der Kopf wieder frei wird, werden berücksichtigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das pädagogische Personal kennt Techniken, die bei der Stressbewältigung helfen, z. B. Sport oder Entspannungsübungen wie Yoga.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das pädagogische Personal sorgt für Ausgleich in der Freizeit: Sie nehmen sich Zeit für Erholung und Aktivitäten mit der Familie und Freunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+ Das pädagogische Personal kann im Berufs- und Privatleben auch einmal „Nein“ sagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.1 Workshop „Stressprävention“

Sie sind täglich schwierigen Umständen wie einer lauten Geräuschkulisse, vielen Krankheitsausfällen im Kollegium etc. ausgesetzt? Eine Mitarbeiterin des Landratsamts besucht Ihre Kindertageseinrichtung. Im Rahmen eines Gruppen- und Teamtreffens wird erst einmal geklärt, was „Stress“ eigentlich ist. Zudem werden Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressoren angedacht, Erfahrungen bei der Stressbewältigung ausgetauscht und eventuell eine Anpassung der eigenen Strategien diskutiert.

Modulverantwortlich:

Landratsamt Ludwigsburg – Fachbereich Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

Ziel & Zielgruppe:

Fachkräfte können mit stressauslösenden Belastungen entspannter umgehen.

Das Modul richtet sich an Fachkräfte.

Inhalt:

+ Wissensvermittlung über Stress
+ Kennenlernen und Anwenden von Stressbewältigungsformen

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Dieses Modul kann im Kindergartenjahr 2024/2025 insgesamt von 4 Kitas gebucht werden.

Das Treffen dauert je nach Diskussionsbedarf 1,5 – 2 Stunden.

Termine erfolgen nach Absprache.



6.2 Gesund durchs Berufsleben – Belastungen ausbalancieren, aber wie?

Das Angebot „Gesund durchs Berufsleben“ richtet sich an alle Altersgruppen und vermittelt Strategien zum Umgang mit Belastungen. Es werden wirkungsvolle Handlungsoptionen erarbeitet, mit Müdigkeit, Frust und Erschöpfung umzugehen und mehr für Körper, Geist und Seele zu tun. Jeder Mensch besitzt Ressourcen – ein Austausch untereinander kann neue Möglichkeiten eröffnen. Wie gelingt die Umsetzung von guten Vorsätzen? Es werden Entspannungsverfahren vorgestellt und erprobt.

Modulverantwortlich:

Dipl.-Psychologin Nina Großmann
Dipl.-Psychologin Sonja Calovini

Ziel & Zielgruppe:

Das Ziel dieses Moduls ist die Stärkung der eigenen Fähigkeiten und Leistungen. Das Wissen über die vorhandenen Energiequellen und das Potenzial zu Bewältigung von Belastungen im Alltag und im Berufsleben, führen zu mehr Gelassenheit und steigern die Gesundheit.

Das Modul richtet sich an das pädagogische Personal.

Inhalt:

- + Ausbalancieren von Anspannung und Entspannung
- + Eigene berufliche Motivation
- + Beziehungsgestaltung im Kollegium und zu Eltern
- + Umgang mit Ängsten, Sorgen und Herausforderungen bei Veränderungen

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termin:

Fr., 21.03.2025, 14:00-17:00 Uhr
1 Termin à 3 Stunden

Ort: Wernerstr. 33, 71636 Ludwigsburg



Dieses Modul kann auch außerhalb des Anmeldezeitraums gebucht werden.

Präsenz mit digitaler Alternative

6.3 Workshop „Rückengesundheit für pädagogisches Personal“ – Rückenaktiv in der Kita (bei Bedarf mit Anpassung an den U3 Bereich)

Teamorientierte Gesundheitsschulung in Kindertagesstätten. In Form eines lebendigen Impulsworkshops werden die Themenbereiche Ergonomie und rückenfreundliche Verhaltensweisen im Berufsalltag Kita aufgegriffen. Körperliche Zusammenhänge, Wirkungsweise von Haltung und Bewegung auf die Rückengesundheit, Entlastungsübungen und Ausgleichsübungen werden gemeinsam erprobt und eingeübt. Übungen zur Muskelkräftigung und -lockerung und Bewegungslieder in der Kita runden das Angebot ab.

Modulverantwortlich:

„MOVEDU Gesundheitsmanagement“ Missalek GmbH, Beate Missalek

Ziel & Zielgruppe:

Das Wohlbefinden des pädagogischen Personals am Arbeitsplatz wird gesteigert, Gesundheitspotentiale und Handlungswissen gestärkt. Das Modul richtet sich an das pädagogische Personal der Kita. Bei Bedarf können Inhalte aus dem U3 Bereich integriert werden.

Inhalt:

Schwerpunkte dieses Impulsworkshops sind Sitzhaltungen in Bodennähe und an Kindermöbiliar, eine Entlastung des Rückens durch die oft vornübergebeugte Haltung, sowie den Kindern zugewandte Stehhaltungen

- + Rückenfreundliche Bewegungsabläufe erlernen (Stehen, Sitzen, Bückhaltungen, Interaktion mit den Kindern)
- + Kleine Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Lösen von Verspannungen und Verbesserung der Haltung (im Arbeitsumfeld und in Alltagskleidung durchführbar)
- + Bodennahes Spielen, Ankleiden, Heben und Tragen, Wickeln, Schlafen legen bei Bedarf im Bereich Krippe / U3
- + Persönliche Umsetzungsstrategien und Transfer gesundheitsförderlichen Verhaltens und Agierens während der Arbeit mit dem Kind (Bewegungsinhalte, Sitzhaltungen, Entlastungshaltungen)

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Nach Absprache

1 Termin à 2 Stunden

Ort: nach Absprache in den Räumlichkeiten einer bzw. der jeweiligen Kita (Praxiserprobung, Vorhandensein der realen Arbeitsmittel)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Fachkräfte

Maximalteilnehmerzahl: 15 Fachkräfte



Dieses Modul kann auch außerhalb des Anmeldezeitraums gebucht werden.

Präsenz mit digitaler Alternative

6.4 Workshop „Fit am Arbeitsplatz“ – körperliche Stärke, gute Haltung & entspannte Muskeln

Teamorientierte Gesundheitsschulung in Kindertagesstätten. In Form eines aktiven Bewegungsworkshops werden die wichtigsten Themen zur körperlichen Stärke in der Kita aufgegriffen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gelenkgesundheit, Muskelverspannungen und Vitalität werden nach einer kurzen theoretischen Einheit in Form von praktischen Übungsprogrammen für den Schulter-/Nackенbereich, die Rückengesundheit und Hüft- und Beinbereich umgesetzt. Kraft & Beweglichkeit, Anspannung & Entspannung, Mobilisation & Faszien-Training bilden dabei die Schwerpunkte.

Modulverantwortlich:

„MOVEDU Gesundheitsmanagement“
Missalek GmbH, Beate Missalek

Ziel & Zielgruppe:

Das Wohlbefinden des pädagogischen Personals am Arbeitsplatz wird gesteigert, Gesundheitspotentiale und Handlungswissen gestärkt.

Das Modul richtet sich an das pädagogische Personal und Fachkräfte in Kitas oder Krippen, die ihre körperliche Stärke besonders im Hinblick auf die Bewegungsanforderungen in der Kita unterstützen möchten.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und Handtuch mitbringen.

Inhalt:

In diesem Praxisworkshop stehen Übungen und Möglichkeiten zur Förderung der körperlichen Stärke, gelenkentlastenden Haltung und Verbesserung von Verspannungen im Mittelpunkt.

- + Entspannte Schultern, gelöster Nacken – was führt zu Verspannungen und welches sind die besten Übungen für zwischendurch
- + Kurzprogramme zur Durchführung als „Bewegte Pause“ in der Kita
- + Praktische Übungen zur Stärkung der Muskulatur, aktiven Aufrichtung, Lösen von Verspannungen und Verbesserung der Haltung von Kopf bis Fuß
- + Faszien-Training – Mobilisation, Beweglichkeit und geschmeidige Bewegungen

+ Persönliche Umsetzungsstrategien und Transfer gesundheitsförderlichen Verhaltens und Agierens im Kitaalltag

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Nach Absprache

1 Termin à 2 Stunden

Ort: nach Absprache in den Räumlichkeiten einer bzw. der jeweiligen Kita (nach Möglichkeit sollte ein Bewegungsraum oder eine freie Fläche vorhanden sein).

Mindestteilnehmerzahl: 6 Fachkräfte

Maximalteilnehmerzahl: 15 Fachkräfte

Neu!

Präsenz mit
digitaler Alternative

6.5 Embodiment – innere und äußere Stärke im Kita-Alltag

Was zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht?

Praxisworkshop mit Übungen und Praktiken aus den Bereichen Haltungsübungen, Wahrnehmung und Emotionsregulation sowie Embodiment Übungen für die innere und äußere Balance sorgen für „Feel good“ Momente.

Modulverantwortlich:

„MOVEDU Gesundheitsmanagement“
Missalek GmbH, Beate Missalek

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Sie erhalten Unterlagen mit Informationen und Übungstipps für die Umsetzung in die Praxis. Die Übungen sind so gestaltet, dass diese in Alltagskleidung durchgeführt werden können.

Inhalt:

- + Wechselwirkung Haltung und Bewegung für das körperliche und allgemeine Wohlbefinden
- + Kleine Momente der Achtsamkeit für sich, in der Natur, in der täglichen Arbeit mit den Kindern
- + Übungen, Methoden und Praktiken für dich und gemeinsam im Team
- + Übungen zur Wahrnehmung mit allen Sinnen, Schnellentspannungen und emotionaler Balance
- + Kleine Zusammenstellung von praktischen Übungen für den täglichen Einsatz

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à 2 Stunden



6.6 (Schnupper-)Kurs – Autogenes Training /Progressive Muskelentspannung (PR)

Stress stellt eine große Belastung für den Körper und die Psyche dar und kann negative Auswirkungen sowohl auf den Arbeitsalltag als auch auf das Privatleben haben. Autogenes Training und PR sind bewährte Entspannungstechniken zur gezielten Selbsthilfe, die Sie dabei unterstützen können, mit Stress und daraus resultierenden Schlafproblemen, Muskelverspannungen oder anderen Stresssymptomen besser umzugehen. Die Übungen sind leicht umzusetzen und lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Modulverantwortlich:

Elisabeth Späth, Diplom-Psychologin

Ziel & Zielgruppe:

Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung stehen im Zentrum dieses Moduls. Pädagogische Fachkräfte lernen diese beiden Selbsthilfemethoden kennen, um Stress und Verspannungen frühzeitig zu erkennen und selbstständig entgegenzuwirken.

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Inhalt:

- + Frühzeitiges Erkennen von Belastungen und der Umgang damit
- + Kennenlernen der Entspannungstechniken ‚Autogenes Training‘ und ‚Progressive Muskelentspannung‘

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
2 Termine à 1,5 Stunden
Ort: in der Einrichtung



6.7 Schnupperkurs Entspannungsmethoden – Tai Chi Chuan

Kennenlernen des chinesischen Übungssystems Tai Chi Chuan. Dessen Wirkung erfahren. Aus der Stille in Bewegung kommen. Durch Bewegung zur Ruhe und zur Mitte finden.

Modulverantwortlich:

Claudia Fleischmann, Physiotherapeutin und zertifizierte Tai Chi Chuan-Kursleiterin

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich sowohl an Eltern als auch an das pädagogische Personal.

Die weichen, fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Sie aktivieren die Lebenskraft, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein.

Inhalt:

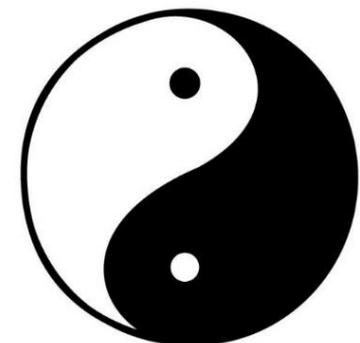
Erlernen einer kleinen, in sich geschlossenen Bewegungssequenz. Vorbereitet und ergänzt wird dies durch Qi-Gong, Basis- und Energieübungen.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache Montag bis Freitag am Nachmittag bzw. Samstag ab dem späten Vormittag möglich.
3 Termine à 1,5 Stunden.
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen



6.8 (Schnupper-)Kurs – Yoga & Resilienz

Lass deinen Geist zur Ruhe kommen!

Das Praktizieren von Yoga-Übungen verbessert nach und nach die Beweglichkeit und wirkt so Verspannungen im Schulter-/Nackebereich sowie im gesamten Körper vor. Yoga verbessert auch die Körperwahrnehmung. Viele Übungen haben eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel und die Funktionen der inneren Organe. Atemübungen führen uns in die Entspannung – Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Modulverantwortlich:

MTV 1846 e.V. Ludwigsburg
Natalie Hieronymus, Referatsleitung Sport- & Gesundheitsmanagement
Susanne Günther, Yoga- & Resilienz-Trainerin

Ziel & Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte bekommen einen Einblick in die Themen Yoga, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Atemübungen, Bewegungsabfolgen und Entspannung stehen im Vordergrund.

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Inhalt:

- + Kennenlernen von Entspannungstechniken
- + Stärkung der Selbstwahrnehmung und Resilienz, um mit herausfordernden Situationen achtsam und gelassen umgehen zu können
- + Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit durch einfache Körper- & Wahrnehmungsübungen
- + Prävention von psychischen und physischen Stressreaktionen und deren Folgeerkrankungen
- + Förderung eines positiven Teamklimas durch Mitarbeitermotivation und Stressreduzierung

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
2 Termine à 1,5 Stunden
Ort: in der Einrichtung



6.9 Faszination Waldbaden

Seit 1982 gelten „Waldbäder“ in Japan als gesunder Lebensstil. Dr. Qing Li, Professor an der Nippon Medical School Tokyo und Präsident der seit 2007 gegründeten Japanischen Gesellschaft für Waldmedizin, hat in Studien vorgelegt, wie sich bioaktive Substanzen positiv auf Herz-Kreislauf, Bluthochdruck, Stressempfinden auswirken und welche medizinischen und therapeutischen Effekte Waldbaden hat. Lassen Sie sich einladen zu einem Bad aus Licht, Farben, Geräuschen und Sauerstoff. Durch Atem- und Qi Gong-Übungen stärken wir unser Immunsystem, aktivieren Selbstheilungskräfte, stoppen die Stresshormonausschüttung und atmen die positiven bioaktiven Substanzen des Waldes ein. Lassen sie uns gemeinsam in die Natur eintauchen, entschleunigen und erfahren mit allen Sinnen die entspannte Heilkraft des Waldes.

Modulverantwortlich:

Jeannette Huber
Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit
Natur- und Achtsamkeitstrainerin

Ziel & Zielgruppe:

Das Ziel des Waldbadens ist es, die ganze Aufmerksamkeit des pädagogischen Personals auf die Heilkraft des Waldes zu legen. Dazu gehört es die Achtsamkeit und Entschleunigung des Waldes zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

Das Modul richtet sich an das pädagogische Personal (Team-Veranstaltung).

Inhalt:

- + Waldbaden mit allen Sinnen
- + Achtsamkeitstraining
- + Sehschule und Augentraining
- + kleine Meditationen
- + Bewegungseinheiten aus Qi Gong
- + Indian Balance

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Waldbaden ist für jeden geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.
Bitte wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und Essen, sowie eine kleine Sitzunterlage für den Waldboden mitbringen.

Termine:

Nach Absprache; ab April 2025, Freitag bis Sonntag
1 Termin à 3 Stunden.
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Ort:
Stadtwald
im Stadtteil
Poppenweiler,
Lemberg



6.10 Wie bleibe ich gesund?

Erwachsene, insbesondere das pädagogische Personal, sind Vorbilder für Kinder. Besonders in Alltagssituationen ist ein gesundheitsbewusstes Vorleben wichtig, denn Kinder lernen durch Beobachtung und projizieren dieses auf sich selbst. So können sich Verhaltensmuster bilden, welche teilweise bis ins Erwachsenenalter anhalten. Umso wichtiger ist es deshalb, den Kindern ein gutes Vorbild zu sein und dieses Wissen auch an Eltern zu vermitteln.

Modulverantwortlich:

Nina Großmann

Ziel & Zielgruppe:

- + Verständnis für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die persönliche Gesundheit entwickeln
- + Kenntnisse über die Bedeutung von Schlaf für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erwerben
- + Einblick in die Auswirkungen von Bewegung auf die körperliche und geistige Fitness gewinnen
- + Methoden zur Förderung von Entspannung und Stressbewältigung erfahren
- + Integration eines gesunden Lebensstils in den eigenen Alltag entwickeln – Wie kann das gelingen?

Inhalt:

- + Ernährung
- + Bewegung
- + Schlaf
- + Sozialkontakte

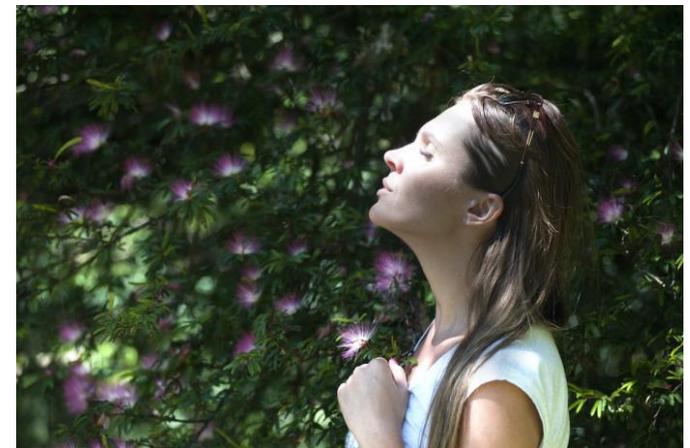
Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Das Modul richtet sich an das pädagogische Personal.

Termine:

Fr., 15.11.2024 14:00-17:00 Uhr
1 Termin à 3 Stunden



6.11 Fit statt fertig – Tipps gegen Stress im Alltag

Der berufliche und private Alltag bringen oftmals viel Stress mit sich. Einfache und alltagstaugliche Tipps helfen, besser damit umgehen zu lernen. Was sind meine Warnsignale, woher bekomme ich neue Energie, welche Verschnaufpausen kann ich einsetzen, welche Gedanken helfen mir, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Genau diese Themen inkl. der Umsetzung im Alltag stehen im Mittelpunkt dieses Moduls.

Modulverantwortlich:

Elisabeth Späth, Diplom-Psychologin

Ziel & Zielgruppe:

Dieses Modul gibt Anregungen, mit den Belastungen des Alltags gesünder umzugehen. Schwerpunkt ist die einfache und individuelle Umsetzung der Maßnahmen.

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Inhalt:

- + Welche Symptome geben mir persönlich deutliche Hinweise auf Stress?
- + Welche alltagstauglichen und für mich passenden Maßnahmen helfen mir, Stress besser abzuwehren und mich besser zu erholen?

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
2 Termine à 1,5 Stunden
Ort: in der Einrichtung



Neu!

Präsenz

6.12 After-Work-Dance

Wenn die Kinder weg sind...endlich auch mal loslegen und alles raustanzen. Das schenkt Entlastung und Entspannung nach einem anstrengenden Tag als Fachkraft. Tanzen bringt uns aus unserem Gedankenkarussell und ist damit ein guter Stresskiller!
Sorgen Sie für sich selbst und schenken Sie sich dadurch einen wunderbaren Feierabend. Und das alles gleich nach der Arbeit, ohne Extraweg – es kann so einfach sein!

Modulverantwortlich:

Konstanze Fladt
Tanztherapeutin

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die eine gute Work-Life-Balance anstreben.

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“
(Fred Astaire)

Tanzen erfrischt, macht gute Laune und entspannt den ganzen Körper.

Tanzen ist nachgewiesenermaßen gesundheitsfördernd, stärkt die eigene Mitte und die Gemeinschaft.

Inhalt:

- + Tanzen
- + Bewegen
- + Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Schläppchen sind von Vorteil.

Vorkenntnisse sind ausdrücklich NICHT nötig.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à ca. 1 Stunde
(maximal 12-15 Teilnehmende)



Neu!

6.13 Bewegte Supervision

„Supervision mal anders“. Wir nutzen weniger die Sprache, wir lassen mehr den Körper sprechen.
In dem Modul begleiten die Fachkräfte zum Beispiel folgende Fragen:
Wie bewege ich mich bei der Arbeit? Was bewegt mich IN meinem Team? Was bewegt mich MIT meinem Team?

Modulverantwortlich:

Konstanze Fladt
Tanztherapeutin

Ziel & Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Die Veranstaltung ist innerhalb des eigenen Teams oder als übergeordnete Veranstaltung buchbar.

Inhalt:

- + Tanzen
- + Bewegen
- + Selbstreflexion über Sprache UND den Körper mithilfe von unterschiedlichster Musik und begleitenden Fragen.
Tanz und Bewegung als Möglichkeit aus dem Kopf zu kommen.
- + Wahrnehmungsschulung
- + Achtsamkeitsübungen

Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Schlappchen sind von Vorteil.

Vorkenntnisse sind ausdrücklich NICHT nötig.

Kosten:

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine:

Nach Absprache
1 Termin à ca. 2 Stunden
(max. 8 Teilnehmende)



MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder

7. Zertifizierungen und ergänzende Angebote

7.1 Zertifizierungen im Bereich „Ernährung“

Kindertagesstätten können ein Ort lebendiger und praxisnaher Ernährungsbildung für alle Sinne sein. Dort wird genussvolles und gesundes Essverhalten im Alltag gelebt. Das zeigt sich am Speiseplan genauso wie in der Raumgestaltung, der Atmosphäre beim Essen und den vielen Gelegenheiten zum Selbermachen. In Baden-Württemberg werden solche vorbildlichen Kindertageseinrichtungen mit dem Zertifikat der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz ausgezeichnet. Der Zertifizierungsprozess wird von einer BeKi-Fachkraft begleitet. Dieser beinhaltet eine IST-Analyse, die Formulierung von Zielen, Verbesserungen im Bereich Ernährung in der Einrichtung, einen Abschlussbericht und letztlich die Zertifikatsübergabe.

Modulverantwortlich:

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe:

Kitas weisen nach, dass Ernährungsbildung zum pädagogischen Selbstverständnis der Kita gehört und im Alltag der Einrichtung gelebt wird. Das BeKi-Zertifikat macht das Ernährungsprofil der Kita sichtbar.

Inhalt:

5 Bausteine beinhaltet das BeKi-Zertifikat:

1. Ernährungsbildung ist im Alltag Ihrer Einrichtung integriert.
2. Erziehungspartnerschaft: Kita und Eltern vertreten gleiche Ernährungsgrundsätze.
3. Qualitätsstandards: Das Verpflegungsangebot muss einen Punkte-Katalog erfüllen.
4. Außenbeziehungen: Ihre Kita arbeitet mit weiteren Gesundheitspartnern zusammen.
5. Essen/Verpflegung/Ernährung ist in Konzeption und Leitbild verankert.

Hinweis:

Weitere Auskünfte erteilt das Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
Tel.: 0 71 41 / 144 2701
Mail: ernaehrung@landkreis-ludwigsburg.de

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:
Fortlaufend



7.2 Zertifizierungen im Bereich „Bewegung“

Sie erhalten bei der Erfüllung bestimmter Kriterien und einer Überprüfung durch das Motorikzentrum Ludwigsburg vom Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg, Außenstelle LB, eine entsprechende Zertifizierung des Kultusministeriums zur „Kindertagesstätte mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)“.

Modulverantwortlich:

Motorikzentrum der Mathilde-Planck-Schule Ludwigsburg, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden Württemberg (ZSL), Außenstelle Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe:

Mit dem Zertifikat „Kindertagesstätte mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (KSB) haben Sie die Möglichkeit, nachgewiesene Qualität öffentlich zu machen und sich von anderen Kindergärten zu unterscheiden. Mit der Vergabe des Zertifikats erhalten die Kindertagesstätten einmalig eine Zuwendung der „Stiftung Sport in der Schule“ in Baden-Württemberg in Höhe von 200,00 Euro.

Inhalt:

Voraussetzungen für das Zertifikat Sport und Bewegung:
+ Schwerpunkt „Bewegung/Ernährung“ im pädagogischen Konzept der Einrichtung
+ Bewegungsangebote durch Fachkräfte mit Zusatzqualifikation „Bewegungsförderung“
+ Durchführung von wöchentlich 150 Minuten angeleiteter (Krippe 70 Minuten) und mindestens 150 Minuten freier Bewegungszeit
+ Geeignete Bewegungsräume, -materialien und Kleingeräte
+ Ein themenbezogener Elternabend pro Jahr und eine gemeinsame Eltern-Kind-Aktion

Verfahren:

Weitere Auskünfte unter www.mps-lb.de („Bildungsangebote“ → „Motorikzentrum“) Beratung und Antragsstellung bei S.Jessat@mps-lb.de.

- + Führen eines Bewegungstagebuchs über 8 Wochen
- + Besuch der Kita durch einen Vertreter des Motorikzentrums
- + Nach positiver Beurteilung der Kita folgt die Zertifikatsvergabe für vier Jahre

Kosten:

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine:

Fortlaufend



7.3 PFIFFIX TV – Die digitale Sportstunde

Für alle, die mehr Bewegung in den Alltag ihrer Kinder bringen wollen, ist PFIFFIX TV genau das Richtige!

Mit PFIFFIX TV tauchen die Kinder durch eine kindgerechte Rahmengeschichte in die Lebenswelten von dem kleinen mhplus-Murmeltier PFIFFIX ein.

Spielerisch, erlebnisorientiert, interaktiv, kindgerecht und nachhaltig werden präventive Inhalte von Bewegung, Entspannung und Ernährung vermittelt.

Die verschiedenen Playlists können unterschiedlich eingesetzt werden, zum Beispiel:

- + Wake Up mit PFIFFIX = bewegte Pause
- + Wissen macht PFIFFIX = Lerneinheit zu einem Thema, zum Beispiel Muskeln
- + Work Out mit PFIFFIX = digital angeleitete Sporteinheit für Kinder

PFIFFIX TV ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Jüngere Zuschauer sollten die PFIFFIX-Abenteuer zusammen mit Erwachsenen oder älteren Geschwistern erleben.

Für die Eltern in ihrer Einrichtung senden wir Ihnen gerne Faltblätter PFIFFIX TV zu.

Alle Videos finden Sie kostenfrei auf dem YouTube-Kanal „PFIFFIX TV“ unter https://bit.ly/Pfiffix_Youtube.

Hier geht's zum
YouTube Kanal,
einfach QR-Code
scannen:



7.4 hi doc – Das Kindermagazin der mhplus Krankenkasse

Durch bildliche Darstellungen und verständliche, kindgerechte Texte liefert das Magazin Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen für Kinder.

Knifflige Rätsel zu den Inhalten des Magazins können von den Kindern gemeinsam mit einem Elternteil oder einer Fachkraft gelöst werden.

Spielerisch das Wichtigste über Gesundheit lernen – mit hi doc funktioniert Gesundheitsvorsorge von Anfang an.

Die Magazine können über den Anmeldebogen in beliebiger Anzahl bei der mhplus Krankenkasse über den Anmeldebogen bestellt werden.



MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder

**Ihre MINIFIT-Koordination wünscht Ihnen
viel Spaß und tolle Erfahrungen!**



Koordination MINIFIT

Marina Häßlein

mhplus Krankenkasse

Fon: 0 71 41 / 97 90 – 99 58

Mail: minifit@mhplus.de

Website: www.minifit.de

Bei Fragen und Anregungen können Sie sich immer gerne an uns wenden!

Bildnachweise:

- Deckblatt: pexels-yan-krukov-8613299
S.8: Natalie Hieronymus
S.9: pexels-rodnae-productions-8337261
S.10: pexels-juan-salamanca-61129
S.11: Sabrina Ruck
S.12: nappydancers®
S.13: pexels-antoni-ferret-5275309
S.14: pexels-antoni-ferret-5275309
S.15: Anja Neumann
S.18: pexels-jill-wellington-35545
S.19: pexels-kampus-production-8507618
S.21: Stephanie Steigervalt
S.22: Ohrenspitzer
S.25: pexels-anna-shvets-3771605
S.26: <https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-blau-schild-gebaude-4473274/>
S.27: pexels-pixabay-42230
S.28: pexels-pixabay-35666
S.29: Anja Neumann
S.30: pexels-alleksana-4113898
S.31: Hörcompany®
S.32: Diana Lehmann
S.33: Jeannette Huber
S.35: pexels-lukas-296302
S.36: pexels-allan-mas-5623045
S.37: Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
S.38: <https://www.pexels.com/de-de/foto/spielen-seil-zimmer-freude-8613170/>
S.39: mhplus Krankenkasse
S.40: pexels-akil-mazumder-1072824
S.41: pexels-yankrukov-8613310
S.42: <https://www.polizei-beratung.de/presse/pressebilder/>
S.43: <https://www.pexels.com/de-de/foto/menschen-frau-sitzung-schule-8613089/>
S.44: pexels-antoni-ferret-5275451
S.45: Micheal Hüter
S.46: Ohrenspitzer
S.47: Anamaria Zube-Pop
S.48: pexels-liza-summer-6382710
S.49: Lea Wilde
S.52: pexels-artem-beliaikin-1319795
S.53: pexels-pixabay-235990
S.54: pexels-karolina-grabowska-4506105
S.56: pexels-yan-krukov-8613368
S.57: pexels-lisa-1662145
S.58: Claudia Fleischmann
S.59: <https://www.pexels.com/de-de/foto/foto-der-frau-die-meditiert-3759657/>
S.60: Jeannette Huber
S.61: <https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-die-ihre-auge-gegen-sonnenlicht-schliesst-das-nahe-lila-blutenblatt-blutenpflanze-steht-321576/>
S.62: <https://www.pexels.com/de-de/foto/person-die-auf-felsen-zur-goldenen-stunde-sitzt-426893/>
S.63: pexels-a-darmel-8153977
S.64: Konstanze Fladt
S.67: pexels-yan-krukov-8613146
S.68: <https://www.mhplus-krankenkasse.de/privatkunden/unser-service/services-fuer-mitglieder/mitgliedermagazin>
S.69: Foto Bartmann

MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder



**Wer neugierig bleibt,
entdeckt viel neues.**

mhplus
Krankenkasse.