

A man with dark hair and a beard, wearing a blue polo shirt, is carrying a young girl on his shoulders. The girl is wearing a green long-sleeved shirt and blue overalls, and she has her hair in a bun. She is smiling and has her right arm raised in a fist. The man is also smiling broadly. They are in a bright, modern living room with white shelves and a window in the background.

MINIFIT

Das gesunde Netzwerk für Kinder

Angebotsplan 2025/2026

mhplus
Krankenkasse.



Gemeinsam **feiern** und **Zukunft** gestalten

MINIFIT wird 20 Jahre alt – das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern! Freuen Sie sich auf einen Aktionstag mit einem Mitmachangebot und einem Austausch zu zwei Jahrzehnten Gesundheitsförderung in Kitas. Weitere Informationen folgen.

Schon mal vormerken:

Wann

Donnerstag, 20.11.2025

Zeitpunkt

Im Anschluss an das Modul 5.10

Ort

In Ludwigsburg

Ein- leitung

Liebe **Kindergartenleitung,**
liebes **pädagogisches Team,**

**gesund aufwachsen –
das wünschen wir jedem Kind.**

Mit unserem Präventionsprogramm MINIFIT möchten wir Sie dabei begleiten. Im Angebotsplan 2025/2026 finden Sie vielseitige Angebote, die Kinder frühzeitig und spielerisch für Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung begeistern. Zugleich unterstützen wir Eltern mit alltagsnahen Impulsen – und stärken pädagogische Fachkräfte durch praxisorientierte Fortbildungen und eigene Gesundheitsangebote.

Lassen Sie uns gemeinsam Gesundheit erlebbar machen – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wissenwertes im Vorfeld

Allgemeine Hinweise

Unsere MINIFIT-Angebote sind modular aufgebaut und berücksichtigen die individuellen Voraussetzungen, Wünsche und Zielgruppen Ihrer Einrichtung.

Je nach Ausgangslage der Kita und der Kinder können Inhalte und Durchführung angepasst werden.

Ihre Kita hat bereits im letzten Jahr ein Modul genutzt? Gerne kann es erneut gewählt werden!

Nimmt ein mhplus-versichertes Kind an einem MINIFIT-Modul teil, erhält es einen Stempel für das Potzblitz Kinderbonusprogramm der mhplus Krankenkasse.

Bei jedem Modul finden Sie eine Information zur Durchführung:

- + Digital: findet ausschließlich online statt
- + Präsenz: findet ausschließlich vor Ort statt (in Ihrer Einrichtung oder an einem Treffpunkt)
- + Präsenz mit digitaler Alternative: bevorzugt vor Ort, bei Bedarf auch online möglich

Vorgehensweise

Bitte füllen Sie den beiliegenden IST-Analyse-Bogen aus und senden Sie ihn gemeinsam mit dem Anmeldebogen an die MINIFIT-Koordination.

Nach der Anmeldefrist melden sich unsere Kooperationspartner für ein Vorgespräch oder zur Terminplanung bei Ihnen.

Anmeldeschluss
2. Oktober 2025

Finanzierung

Die Finanzierung der meisten Angebote erfolgt über unsere Kooperationspartner. Bei den Modulen 2.1, 2.2 und 5.3 entstehen lediglich geringe Kosten für Lebensmittel. Für Kitas mit MINIFIT-Trägerstatus wird nach Anmeldung geprüft, ob eine Kostenübernahme der gekennzeichneten Module möglich ist. Sie erhalten dann eine Zu- oder Absage.

Kitas in freier oder privater Trägerschaft organisieren die Finanzierung bitte eigenständig. Bei Fragen steht Ihnen die MINIFIT-Koordination (siehe vorletzte Seite) gern zur Seite.

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

Checkliste

Gesundheitsförderung in Kitas

Gemeinsam Verantwortung tragen

Gesundheitsförderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe – insbesondere im Lebensfeld Kindertageseinrichtung. Der gesellschaftliche Wandel hat dazu geführt, dass viele erzieherische Aufgaben zunehmend von den Familien auf Kitas übergehen – auch im Bereich der Gesundheitsförderung.

Um dieser wachsenden Verantwortung gerecht zu werden, brauchen Kitas gezielte Unterstützung.

Genau hier setzt MINIFIT an: mit alltags-tauglichen Angeboten, die pädagogische Fachkräfte stärken und Kinder frühzeitig für ein gesundes Leben sensibilisieren.

Diese Punkte helfen Ihnen einzuschätzen, ob Gesundheitsförderung bereits fest in Ihrer Einrichtung verankert ist:

Zutreffendes ankreuzen	Etabliert	In Entwicklung	Noch offen
Gesundheitsförderung ist Bestandteil des pädagogischen Konzepts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt klare Ziele und Wege zur Umsetzung von Gesundheitsförderung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern werden aktiv in Maßnahmen zur Gesundheitsförderung einbezogen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das pädagogische Team lebt gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag vor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens ist bekannt – sowohl für Kinder als auch für pädagogisches Personal und Eltern. Auf individuelle Bedürfnisse wird Rücksicht genommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wissenwertes im Vorfeld

IST-Analyse

Jede Einrichtung hat eigene Stärken, Herausforderungen und Rahmenbedingungen. Um das MINIFIT-Angebot gut an die Kitas in Ludwigsburg anzupassen, brauchen wir einen Einblick in die aktuelle Situation: Welche gesundheitsfördernden Angebote gibt es bereits? Und wo gibt es noch Entwicklungsmöglichkeiten?

Die IST-Analyse zeigt, welche Strukturen und Angebote vorhanden sind und wo gezielt gefördert werden kann. So lässt sich das MINIFIT-Programm passgenau weiterentwickeln.

Bitte reichen Sie den **IST-Analyse-Bogen gemeinsam mit dem Anmeldebogen** ein. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und anonym ausgewertet.

Anmeldebogen

Mit dem Anmeldebogen wählen Sie die MINIFIT-Module aus, die im kommenden Angebotsjahr für Ihre Kita relevant sind – zum Beispiel Angebote zu Bewegung, Ernährung, Elternmodule und Weiterbildungen.

Bitte reichen Sie den Anmeldebogen gemeinsam mit dem Ist-Analyse-Bogen bis spätestens **2. Oktober 2025** per E-Mail an minifit@mhplus.de oder postalisch an die mhplus Krankenkasse ein. Nach Eingang Ihrer Unterlagen erhalten Sie eine kurze Bestätigung.

Sobald die Anmeldephase abgeschlossen ist, informieren wir Sie, welche Module für Ihre Kita umgesetzt werden können. Anschließend nehmen die jeweiligen Modulanbieter direkt Kontakt mit Ihnen auf, um passende Termine zu vereinbaren.

Anmeldeschluss
2. Oktober 2025

Feedback

Nach Abschluss der Module erhalten Sie Feedbackbögen, die wir Sie bitten, ausgefüllt an uns zurückzusenden. Ihre Rückmeldungen sind wichtig, damit die Modulanbieter ihre Angebote verbessern und besser auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können. So tragen Sie dazu bei, die Qualität des MINIFIT-Programms dauerhaft zu sichern.

**Vielen Dank für
Ihre Unterstützung!**

Inhalt

Kapitel 1 Bewegungsförderung und Körperwahrnehmung	08 – 16
Kapitel 2 Gesundheitsbewusste Ernährung	17 – 19
Kapitel 3 Verkehrserziehung und Medienkompetenz	20 – 22
Kapitel 4 Zusammenarbeit mit Eltern	23 – 35
Kapitel 5 Weiterbildung für Fachkräfte	36 – 54
Kapitel 6 Gesundheitsförderung für Fachkräfte	55 – 68
Kapitel 7 Zertifizierungen und ergänzende Angebote	69 – 72

Bewegungs- förderung und *Körperwahr- nehmung*

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 Riesen-trampolin 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 selbstgewählten Rhythmus
- + Montag - Freitag
8:00-9:30 Uhr oder 9:30-11:00 Uhr

Ort

MTV Bewegungszentrum
Bebenhäuser Straße 41
71638 Ludwigsburg

Präsenz

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

Hockey-Club Ludwigsburg 1912 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.

Termin

10 Bewegungseinheiten à 45 Minuten
Auf dem Gelände des Hockey-Club Ludwigsburg 1912 e.V. in der Fuchshofstraße 66, 71638 Ludwigsburg

Präsenz

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 Schwimmbzeichen ‚Seepferdchen‘ erwerben.

Kosten

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termin

10 Einheiten à 45 Minuten
für alle Kindergärten in Ludwigsburg
Ort: Lehrschwimmbad in der
Nähe der Kindertageseinrichtung

Präsenz

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 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.

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.

Termin

Ab dem 1. Schulhalbjahr 2025/2026
Nach Absprache 10 Bewegungseinheiten à 40 Minuten



1.5 – Bewegungsangebot MINIFIT – Kooperation ,Kita – 1. Tanzclub Ludwigsburg‘ Tanzen für die Kleinsten mit 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

Tanzclub Ludwigsburg e.V.

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 Lieblingsmenschen 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.

Termin

Ab dem 1. Schulhalbjahr 2025/2026
Nach Absprache
In der Kita oder im Club-Gebäude
des 1. Tanzclub Ludwigsburg
5 Bewegungseinheiten à 45 Minuten



Präsenz

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.

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 2025/2026
- + Nach Absprache
- + In der Kita oder im Club-Gebäude des 1. Tanzclub Ludwigsburg
- + 10 Bewegungseinheiten à 40 Minuten

Präsenz

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

Digital

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
Klein A 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. 6 bis 8 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.

Termin

4 Kinderyogastunden je 50 Minuten;
Vormittags; nach Absprache
Ort: Ihre Einrichtung

Präsenz

Gesundheits- bewusste *Ernährung*

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

Siehe Seite 3 unter Finanzierung. Lebensmittelkosten sind von der Kita zu tragen.

Termin

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-Referentin können bis zu zwei 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
- + Alltagsaugliche und gesundheitsbewusste Ernährungsverhaltenweisen
- + Auswahl der Lebensmittel/Getränke

Mögliche Themen

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

Kosten

Siehe Seite 3 unter Finanzierung. Lebensmittelkosten sind von der Kita zu tragen.

Termine

Nach Absprache

Präsenz

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

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,
Referent Ohrenspitzer

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
Termine ab 31.03.2026 möglich



Präsenz

Zusammenarbeit *mit* Eltern

4.1 – Körperbewusstsein entwickelt sich – schützende Begleitung durch Eltern

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. Kindliches Körpererleben zeigt sich sowohl in dem Bedürfnis nach Geborgenheit und Nähe, als auch in der Freude am eigenen und Neugierde an anderen Körpern.

Damit Sie ihr Kind sicher begleiten können, vermittelt der Vortrag wichtiges Hintergrundwissen zur psychosexuellen Entwicklung im Alter von 0-6 Jahren. Hierdurch können sie lernen, ungezwungen und dennoch sensibel mit diesem Thema umzugehen. Der Vortrag bietet die Gelegenheit, alle Fragen zum Thema „kindliche Körpergefühle und Sexualerziehung“ zu stellen, um im Alltag sicher handeln zu können.

24

Modulverantwortlich
pro familia Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe

Psychosexuelle Entwicklung im Alter von 0-6 Jahren.

Von unserer Referentin erfahren sie:

+ Was sind kindliche Körpergefühle?

Wie sieht eine die Persönlichkeit stärkende Sexualerziehung aus?

+ Wie können Sie ihr Kind stärken und unterstützen, um es vor sexuellen Übergriffen zu schützen?

Eltern, Großeltern und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, durch diesen Vortrag mutiger und wissender zu werden.



Inhalt

Manchmal sind wir Erwachsenen verunsichert von den Ausdrucksformen kindlichen Körpererlebens. Dann wissen wir nicht genau:

- + Wie antworte ich auf die Fragen von Kindern?
- + Was müssen, sollen oder können Kinder schon wissen und verstehen?
- + Und wie reagieren wir angemessen auf Körpererkundungsspiele?

Eine gute und achtsame Begleitung von Kindern in diesen Bereichen ist sehr wichtig. So können Kinder ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, einen guten Bezug zum eigenen Körper und den persönlichen Grenzen aufbauen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil zum Schutz vor sexualisierter Gewalt. Aufgeklärte Kinder sind auch geschütztere Kinder.

Kosten

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine

Nach Absprache
1 Termin à 1,5 Stunden

Präsenz mit digitaler Alternative

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.

Termin

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



Präsenz

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, Sport-
mediziner, 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.



Präsenz mit digi-
taler Alternative

4.4 – Elterninformation zu bewusster Kinderernährung

Die Durchführung der BeKi-Informationsveranstaltung für Eltern erfolgt nach den individuellen Fragestellungen der Kita und wird in einem Vorgespräch durch eine BeKi-Referentin oder einen BeKi-Referenten mit der zusammen mit dem pädagogischen Personal und/oder Elternvertretern geplant.



Modulverantwortlich

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe

Erziehungsberechtigte statt 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

Hinweis

Anfragen an
beki@landkreis-ludwigsburg.de

Hier geht's
zur Website,
einfach QR-Code
scannen:



Präsenz mit digi-
taler Alternative

4.5 – Kinder Thai Yoga Massage

Bei diesem Elternabend lernen Sie Techniken um den Körper und die Seele Ihres 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
Klein A 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;
1 Termin à ca. 1,5 bis 2 Stunden
Ort: Ihre Einrichtung



4.6 – Kräuter für Ernährung und Gesundheit im Familienalltag

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

Anamaria Zube-Pop
Kräuterpädagogin des Landkreises
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.

Termin

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

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,
Referent Ohrensputzer

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 Kassette
- + 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
Termine ab 31.03.2026 möglich

Präsenz

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
Annika Ilg
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



Präsenz

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 2026, Freitag bis Sonntag;
1 Termin à 3 Stunden.
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Ort: Stadtwald im Stadtteil
Poppenweiler, Lemberg

Präsenz

4.10 – Online-Vortrag „Lecker vespern – bunt und vielfältig“

Wie kann die Vesperbox Ihres Kindes abwechslungsreich, bunt und gesund gestaltet werden? Welche Lebensmittel lassen sich besonders gut miteinander kombinieren, um eine kindgerechte und leckere Mahlzeit zu gestalten, die Ihr Kind voller Energie und Spaß durch den Kita- oder Schultag bringt? In diesem Online-Vortrag zeigt eine BeKi-Referentin, wie sich Ernährungsempfehlungen für Kinder ganz einfach und praktisch im Alltag umsetzen lassen.



Modulverantwortlich

Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe

Erziehungsberechtigte erfahren, wie sie die Ernährungsempfehlungen für Kinder im Kita- und Schulalter abwechslungsreich und lecker bei der Gestaltung des Vespers umsetzen können und erhalten praktische Rezeptideen.

Inhalt

- + Gestaltung des Vespers
- + aktuelle Ernährungsempfehlungen für Kita- und Schulkinder
- + praktische Zubereitungstipps
- + alltagstaugliche Rezeptideen

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine

vierteljährlich, Termine und Anmeldung unter <https://ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de/,Lde/Startseite/Ernaehrungszentrum+Mittlerer+Neckar/Veranstaltungen>

oder Anfragen an beki@landkreis-ludwigsburg.de

Hier geht's
zur Website,
einfach QR-Code
scannen:



Digital

4.11 – Geschlechtergerechte Pädagogik

Geschlechterklischees, mit denen wir selbst groß geworden sind, reproduzieren wir in unseren täglichen Aktionen und Reaktionen – unter anderem mit unserer Sprache und den darin enthaltenen Botschaften.

Bestimmte Erwartungen und Vorstellungen über Frauen und Männer werden so im Inhalt und der Formulierung unserer Worte weitergetragen. Umso wichtiger ist es, an dieser Stelle etwas genauer hinzuschauen.

Gibt es denn Unterschiede in der Pädagogik mit Mädchen bzw. mit Jungen?

Modulverantwortlich
pro familia Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe

Der Vortrag will dazu anregen, die Kinder als Persönlichkeiten mit individuellen, geschlechtstypischen und – untypischen Interessen und Wünschen zu betrachten.

Das Modulangebot richtet sich an Kita Eltern.

Inhalt

- + Mit einer neutralen Grundhaltung erweitert sich für die Kinder die Palette an Erfahrungsmöglichkeiten.
- + Der erste Schritt ist dabei, sich auch als Eltern bewusst zu machen, welche geschlechtsspezifischen Erwartungen man hat, um in einem zweiten Schritt zu einem reflektierten Umgang damit zu finden.
- + Der Vortrag möchte hierzu viele Impulse geben.

Kosten

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine

Nach Absprache
1 Termin à 1,5 Stunden



Zusatzangebot „Clemens hilft!“ – der digitale Elternratgeber

Wenn Sie Ihr Kind sicher und verantwortungsbewusst an die digitale Welt heranführen möchten, ist „Clemens hilft!“ die ideale Unterstützung!

„Clemens hilft!“ ist ein Ratgeber für Eltern. Er unterstützt Sie dabei, ihre Kinder im sicheren und gesunden Umgang mit digitalen Medien zu begleiten.

Im Videoportal lernen Sie als Eltern, worauf Sie bei der Mediennutzung im Kleinkind- und Schulalter achten sollten.



Medienerziehung in der Kita

Sie finden wertvolle praktische Tipps und erhalten Anregungen zu wichtigen Themen:

- + Was ist bei der Medienerziehung im Vorschulalter wichtig?
- + Ist YouTube Kids wirklich kindgerecht?
- + Welchen Einfluss haben digitale Medien auf die Entwicklung?

Die Inhalte können als Grundlage für einen digitalen Elternabend genutzt werden, zum Beispiel kann ein Video als Diskussionsgrundlage dienen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der mhplus Krankenkasse. Klicken Sie auf den Link oder folgen dem QR-Code zum kostenlosen Elternratgeber:
www.mhplus.de/elternratgeber

Mit folgenden Zugangsdaten können Sie sich einloggen:

Benutzername: mhplus
Passwort: gesund-online

Hier geht's zur Website, einfach QR-Code scannen:



Digital

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

wird nach Anmeldung bekannt gegeben
ganztäglich

Ort: Sporthalle an der PH Ludwigsburg

Bitte Sportbekleidung mitbringen!

Präsenz

5.2 – Wasserspiele in der Kita

Wasser übt auf Kinder eine besondere Faszination aus – es lädt zum Entdecken, Experimentieren und Spielen ein. In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen pädagogische Fachkräfte, wie Wasserspiele kreativ und sicher in den Kita-Alltag integriert werden können. Es werden vielfältige Spielideen, Materialien sowie pädagogische und organisatorische Aspekte vorgestellt. Ziel ist es, die Sinne der Kinder zu fördern, ihre motorischen Fähigkeiten zu stärken und gleichzeitig Spaß am Spielen mit und im Wasser zu haben.



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. Es wird ein Skript „Spiele mit dem Wasser – eine kleine Spielesammlung für den Sommer in der Kita“ zur Verfügung gestellt und einiges ausprobiert. Viel Spaß dabei ist garantiert!

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

- + Bedeutung von Wasserspielen für die kindliche Entwicklung
- + Vielfältige Spielideen mit Wasser für drinnen und draußen
- + Anregungen zum Experimentieren und Forschen mit Wasser
- + Einsatz einfacher und nachhaltiger Materialien
- + Sicherheit und Aufsicht bei Wasserspielen
- + Planung und Gestaltung wasserbezogener Spielbereiche
- + Einbindung von Wasserspielen in den pädagogischen Alltag
- + Reflexion und Austausch eigener Erfahrungen und Praxisideen

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin

Do., 18. Juni 2026, 14:30-16:30 Uhr
Ort: Wird noch bekannt gegeben

Präsenz

5.3 – Klimafreundliche Ernährung für kleine Entdecker – genussvoll und vielfältig

Das Ernährungsverhalten beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima. In dieser BeKi-Fortbildung erfahren pädagogische Fachkräfte wie sie zusammen mit den Kita-Kindern auf Entdeckungsreise zu Herkunft, Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel gehen können und wie lecker und vielfältig eine klimafreundliche Ernährung sein kann. Sie erhalten Tipps für alltagstaugliche Projekte, Spiele und Sinnesschulungen, die zur Sensibilisierung der Kinder beitragen. Außerdem bereiten wir in der Lehrküche leckere Gerichte zu, die sich schnell und einfach im Kita-Alltag umsetzen lassen.

Hier geht's zur Website, einfach QR-Code scannen:



Modulverantwortlich
Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich Landwirtschaft
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Ziel & Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an das pädagogische und hauswirtschaftliche Personal, das sich für nachhaltige Ernährung interessiert und das Bewusstsein dafür auch bei den Kindern wecken möchte.

Inhalt

- + nachhaltiger und kindgerechter Speiseplan
- + Ideen und Anregungen zu nachhaltigen, alltagsintegrierten Projekten
- + Zubereitung kleiner Gerichte, die mit Kindern hergestellt werden können
- + Sensibilisierung der Kinder mit allen Sinnen



Präsenz

Inhalt (Fortsetzung)

- + Tipps zur Resteverwertung und Abfallreduzierung
- + Grundlagen der Arbeitssicherheit in der Küche
- + Sichere Schneidetechniken für Kinder

Kosten

Für Lebensmittel und Unterlagen 7 Euro pro Person.

Termine

Dienstag, 04.11.2025,
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!

Hinweis

Interesse an weiteren BeKi-Fortbildungen oder Informationsveranstaltungen für päd. Fachkräfte? Auskünfte erteilt das Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Tel.: 0 71 41 / 144 2701

Mail: beki@landkreis-ludwigsburg.de

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



Digital

5.5 – PFIFFIX-Spiele-Tasche

PFIFFIX zeigt den Kindern, wie viel Spaß es macht, gesunde Dinge auszukundschaften 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 werden die Taschen 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 setzen die Ideen und Anregungen in ihrer Kita um, damit viele Kinder zu „Bewegungshelden“ werden.



Termine

Terminserie September & Oktober:
+ Di., 30.09.2025, 14:00-16:00 Uhr
+ Di., 07.10.2025, 14:00-16:00 Uhr

Terminserie November:
+ Mi., 12.11.2025 15:00-17:00 Uhr
+ Do., 13.11.2025 15:00-17:00 Uhr
2 Termine à 2 Stunden
Ort: Online (WebEx).

Inhalt der Tasche

+ PFIFFIX-PIüschtier
+ Kartenspiel PFIFFIX – Helden auf Reisen inkl. Anleitung Spielkarten
+ Brettspiel PFIFFIX – Superhelden auf Reisen inkl. Anleitung Spielkarten
+ CD mit PFIFFIXen Songs
+ Faltblätter PFIFFIX TV

Kosten

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

Digital

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



Präsenz

5.7 – Workshop Rangeln und Raufen

„Krieg spielen, schlägern, Gewalt geht ja gar nicht!“ – stimmt!

Skepsis ruft dieses Thema hervor! Wer das natürliche Bedürfnis von Kindern ihre Kräfte auch körperlich zu messen, regelmäßig zulässt und achtsam begleitet, holt es aus den „heimlichen Nischen“ hervor und bekommt mit, wenn es in aggressives Verhalten kippt und kann dieses dann unterbinden.

Rollenverteilungen in sich neu findenden Gruppen gelingen leichter und das Gruppenklima profitiert davon erheblich.



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. Respektvolles körperliches Kräfteressen für Kinder von 5-10 Jahren wird vermittelt.

Inhalt

- + „Rangeln und Raufen“ als freudvolles Kräfteressen
- + Regeln, die konsequent eingehalten werden, machen den wichtigen Unterschied.
- + Grenzen: Negative Vorerfahrungen können triggern, ja retraumatisieren!
- + Kompetenzen, welche die Kinder weiterentwickeln, sind neben der Kraft und Geschicklichkeit .a., eine Sensibilisierung für die Grenzen des / der „Rangel-Partners / Partnerin“, damit diese keine Verletzungen davonträgt.

Inhalt (Fortsetzung)

- + Theoretische Bezüge – Gendergerechtigkeit
- + Junge Erzieherin: „Niemals lässt sich meine Kollegin mit 30-jähriger Erfahrung darauf ein!“
- + Elternberatung: Achtung bei der Auswahl von Kampfsportart und Anbieter (es gibt „schwarze Schafe“)
- + Methodik: Anbahnung ist ein Prozess der Zeit brauchen darf.
- + Schon im Kindergartenalter?
- + Best Practice, vielleicht gibt es schon Erfahrungen, weiterführende Ideen?

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin

Mo., 20.07.2026; 8:00-12:00 Uhr
Ort: Mathilde-Planck-Schule Ludwigsburg

Der Workshop umfasst fünf Unterrichtseinheiten (UE) von je 45 Minuten.

Der Workshop wird vom Schwäbischen Turnerbund zur Übungsleiterlizenzverlängerung anerkannt.

Präsenz

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

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

Do., 26.03.2026, 15:00-16:30 Uhr
Do., 23.07.2026, 15:00-16:30 Uhr
Ort: In den Räumlichkeiten von Frauen für Frauen e.V., Abelstraße 11; 71634 Ludwigsburg oder als Teamveranstaltung in ihrer Einrichtung

Präsenz

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

Präsenz

5.10 – Aufbau und Nutzung von Großgeräten – Aktionstag zum Jubiläum 20 Jahre MINIFIT

Großgeräte bieten Kindern vielfältige Bewegungs- und Erfahrungsräume – ideal für besondere Anlässe wie Jubiläen oder Aktionstage.

In dieser Fortbildung erhalten pädagogische Fachkräfte praktische Anleitungen für den sicheren Aufbau und kreativen Einsatz von Großgeräten.

Gemeinsam werden Bewegungslandschaften geplant, erprobt und auf ihren pädagogischen Nutzen hin reflektiert. Ziel ist es, ein bewegungsfreudiges, sicheres und erlebnisreiches Fest mitzugestalten, das Kinder begeistert und stärkt.



Modulverantwortlich

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

Ziel & Zielgruppe

Ziel der Fortbildung ist es, pädagogische Fachkräfte darin zu stärken, Großgeräte sicher aufzubauen und gezielt für vielseitige, bewegungsfördernde Spiel- und Lernangebote im Kita-Alltag zu nutzen.

Zum Abschluss sind die Kinder der Einrichtungen in Ludwigsburg eingeladen, die gestalteten Bewegungsangebote im Rahmen des Jubiläumsjahres selbst zu entdecken und aktiv zu erproben.

Eine Einladung zur Jubiläumsveranstaltung an MINIFIT-Kitas wird noch erfolgen.

Inhalt

- + Grundlagen zur sicheren Handhabung und zum Aufbau von Großgeräten
- + Planung und Gestaltung kindgerechter Bewegungslandschaften

Inhalt (Fortsetzung)

- + Auswahl geeigneter Geräte für verschiedene Altersgruppen
- + Förderung motorischer Kompetenzen durch gezielte Bewegungsangebote
- + Teamarbeit beim Aufbau und in der Bewegungsbegleitung
- + Sicherheit, Aufsicht und Risikoeinschätzung im Bewegungsraum
- + Kreative Impulse für spielerische Nutzung von Großgeräten
- + Praktische Umsetzung mit anschließendem Ausprobieren durch die Kinder

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Zur Nutzung der Inhalte dieses Moduls empfehlen wir das Zusatzangebot „Kostenlose Nutzung freier Sportflächen in Ludwigsburg“ auf S. 53. Nach vorheriger Rücksprache kann die Fortbildung auch zur Verlängerung der Lizenz für Übungsleitende dienen.

Termin

20.11.2025; 8:30-10:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

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 Workshop-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



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
Referent Ohrensputzer

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 (Fortsetzung)

- + 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 Medienschwungel
- + 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
Termine ab 31.03.2026 möglich

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



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

Präsenz

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/>

Digital

5.15 – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte & Kinder – ein Kurs für mehr Präsenz und Freude im Arbeitsalltag

Möchten Sie Impulse und Anregungen zur Stärkung der Resilienz, um den Alltag mit all seinen Herausforderungen gesund zu bewältigen? Das Training der Achtsamkeit eröffnet einen Weg, aufmerksam mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper umzugehen.

Ein Werkzeugkoffer mit Übungen für den Einsatz in der Kita ermöglicht auch Kindern ein tiefes Verständnis für sich selbst und den Umgang mit anderen und der Welt.

Modulverantwortlich

Dagmar Dannwolf,
MBSR-/MCP-Trainerin,
Trainerin für Achtsamkeit im
Bildungskontext

Ziel & Zielgruppe

Der Kurs hat das Ziel, Erzieher:innen und pädagogisches Fachpersonal zu qualifizieren, sowohl eine eigene Achtsamkeitspraxis zu erlernen als auch die gelernten Achtsamkeitsübungen bzw. -rituale in den Alltag zu integrieren.

Der Kurs beinhaltet Erkenntnisse aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), Elemente der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und „Lernen mit Achtsamkeit“.



Präsenz

Inhalt

- + Achtsamkeit und Autopilot
- + Wahrnehmung und eigene Verhaltensmuster
- + Präsenz und Freude in den Alltag bringen
- + Grundlagen der achtsamen Kommunikation
- + Umgang mit unangenehmen bzw. stressigen Ereignissen
- + Wertschätzung und (Selbst-)Mitgefühl

Die Teilnehmenden der AKiJu-Kurse erhalten ein **Handbuch** mit Materialien und Audioanleitungen für die eigene Achtsamkeitspraxis, um eine unterstützende Haltung für ihren Alltag zu entwickeln.

Ein **Werkzeugkoffer mit alltagspezifischen Übungen** für Kinder ermöglicht den spielerischen Einsatz in der Kita.

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin

Nach Absprache
Eine Modulbuchung entspricht einem Kurs mit 6 Trainingsmodulen à 2 Stunden.

5.16 – Fortbildung „Kinderyoga – eine Weiterbildung mit Herz“

Die heutige Kindheit unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von der Kindheit vor einigen Jahrzehnten. Früh- & Spätbetreuung und Hobbyfahrten von A nach B führen dazu, dass der Tag eines Kindes dem eines vollberuflichen Erwachsenen gleicht. Die Integration in soziale Gruppen wie KiTa (Schule) führt unumgänglich zu Stresssituationen, so dass wir Kindern Werkzeuge zur Stressregulation an die Hand geben sollten und mehr Ruheinseln.

Wie können wir das in den KiTa-Alltag integrieren? Ziel der Fortbildung ist das Erlernen von Techniken, die Kindern eine kleine achtsame Auszeit schenken und das Erschaffen eines Baukastens mit dem wir kurzerhand kreative Kinderyogaeinheiten kreieren können. Plus gratis Yoga-Karten-Set zum Ausdrucken!

Modulverantwortlich

Alina Neumann
Klein A Yoga

Ziel & Zielgruppe

Das Modul richtet sich an pädagogische Fachkräfte.

Durch das Modul bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit Kinderyoga mit als Bewegungsangebot in ihr Repertoire aufzunehmen. Dabei kommen aktivierende und beruhigende Asanas (Haltungen) und Atemtechniken zum Einsatz.



Inhalt (Fortsetzung)

- + Was ist Yoga? Was ist der Unterschied von Kinderyoga zum Erwachsenenyoga.
- + Medizinische Benefits von Kinderyoga
- + Was ist wichtig? (Regeln, Rituale, Gruppengröße, No Go's)
- + Aufbau einer Kinderyoga-Einheit
- + Good To Know Guide + Tier-Lexikon
- + Gratis Yoga-Karten zum Ausdrucken und Einlaminiieren

Kosten

Siehe Seite 3 unter Finanzierung.

Termine

Nach Absprache (vormittags)
1 Termin à ca. 4 Stunden
inkl. kleiner Pause
Ort: Ihre Einrichtung

Präsenz mit digi-
taler Alternative



5.17 – Räume kindgerecht gestalten

Die Räume in einer Kita sollten so gestaltet sein, dass sie das Interesse von Kindern wecken und ihre Kreativität beflügeln.

Räume sollten zu Spiel und Bewegung einladen und so (Selbst-) Bildungsprozesse von Kindern initiieren.

Modulverantwortlich

Unfallkasse Baden-Württemberg
Akademie

Ziel & Zielgruppe

Erzieherinnen und Erzieher

Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung des Raumes für die kindliche Entwicklung. Sie lernen welche Maßnahmen zur Analyse der vorhandenen Räumlichkeiten geeignet sind und werden durch Selbsterleben für die Raumwirkung sensibilisiert.

Die Zielstellung von Veränderungsprozessen wird gemeinsam erarbeitet.



Inhalt

Bei der Raumgestaltung und Materialausstattung steht jede Kita vor ihren eigenen Herausforderungen. Welche Anforderungen gilt es bezüglich einer erfahrungsfreundlichen Raumgestaltung zu erfüllen? Welche Erfahrungseinseln sind bereits vorhanden, welche Veränderungen können noch auf den Weg gebracht werden.

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termin

Do., 25.06.2026 14:00-15:30 Uhr

Weitere spannende Themen der UK BW finden Sie unter <https://akademie.ukbw.de/>

Digital

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, Spiele 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 „Aufbau und Nutzung von Großgeräten“. Bei Buchung von Sporthallen erhalten Sie ohne Zusatzkosten den Zugang zu den Geräten.

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



Gesundheits- förderung für *Fachkräfte*

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 2025/2026 insgesamt von 4 Kitas gebucht werden.
Das Treffen dauert je nach Diskussionsbedarf 1,5-2 Stunden.
Termine erfolgen nach Absprache.



Präsenz

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.

Termine

Fr., 06.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

1 Termin à 3 Stunden

Ort: Wernerstr. 33, 71636 Ludwigsburg



Präsenz

6.3 – Workshop „Rückengesundheit, Ergonomie und Aus- gleich im Alltag“

(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. Der Workshop wird mit neuen Elementen erweitert, so dass er auch als Vertiefung dienen kann.

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 Kindermobiliar, eine Entlastung des Rückens durch die oft vornübergebeugte Haltung, sowie den Kindern zugewandte Stehhaltungen

+ Rückenfreundliche Bewegungsabläufe erlernen (Stehen, Sitzen, Bückhaltungen, Interaktion mit den Kindern)



Präsenz mit digitaler Alternative

Inhalt (Fortsetzung)

- + 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

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

Inhalt (Fortsetzung)

- + 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

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

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine

Nach Absprache
1 Termin à 2 Stunden

Präsenz mit digitaler Alternative

6.6 – (Schnupper-)Kurs – Autogenes Training / Progressive Muskelent- spannung (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



Präsenz

6.7 – Schnupperkurs Entspannungs- methoden – 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

Präsenz

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-/Nackенbereich 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 2 Stunden
Ort: in der Einrichtung

Präsenz

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 2026,
Freitag bis Sonntag
1 Termin à 3 Stunden.
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Ort: Stadtwald im Stadtteil
Poppenweiler, Lemberg



Präsenz

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., 24.04.2026 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



Präsenz

6.12 – Workshop BrainFit – geistige Frische, Konzentration und Aufmerksamkeit

Gesundheitsimpuls für das pädagogische Fachpersonal mit dem Themenschwerpunkt Konzentration, Aufmerksamkeit und mentale Balance und Flexibilität. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Bereich Neurowissenschaft, Neuroplastizität und Neuroathletik werden nach einer theoretischen Einführung anhand von praktischen Übungen erlebbar gemacht. Neben BrainGym, Gehirnfitness- und Wahrnehmungsübungen kommen auch Übungen aus der Neuroathletik und dem Bewegten Brain Training zum Einsatz.



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

Dieser Praxisworkshop zeigt die Möglichkeiten zur Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit und geistiger Balance im Kitaalltag auf.

- + Aufbau, Funktion und Arbeitsweise unseres Gehirns
- + Geistige Frische – was braucht unser Gehirn, um schnell umschalten zu können, die Konzentration auch unter vielfältigem Einfluss gut aufrechterhalten zu können

Inhalt (Fortsetzung)

- + Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeitssteuerung und Flexibles Denken anhand von Übungen erleben
- + Aktivierung, Ausgleich und mentale Balance – Praktiken im Bereich der differenzierten Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Regulationstechniken
- + Kleine Übungen für zwischendurch für die geistige Balance, mentale Ausgeglichenheit im Kitaalltag, die einzeln und auch in der Gruppe durchgeführt werden können.

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

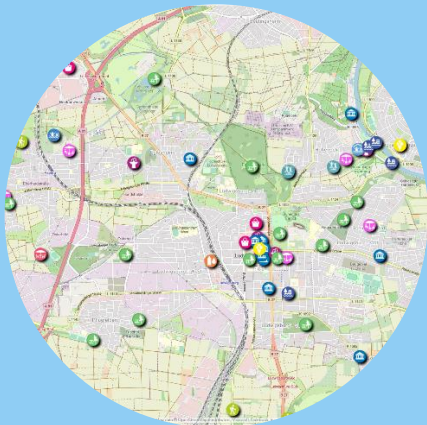
Termine

- Nach Absprache
- 1 Termin à 2 Stunden innerhalb eines Teamtages oder der Teamzeit

Präsenz mit digitaler Alternative

Zusatzangebot: Kühle Plätze in Ludwigsburg finden – mit der Cool Map

Die Cool Map ist eine Karte des Landkreises Ludwigsburg auf der kühle Orte für heiße Tage im gesamten Landkreis Ludwigsburg eingezeichnet sind.



Modulverantwortlich

Landratsamt Ludwigsburg

Ziel & Zielgruppe

Für Alle, die ein schattiges Plätzchen suchen:

Inhalt

Ein paar Tipps zum Verhalten an heißen Tagen.

- + Mittagssonne meiden sowie Morgen- und Abendstunden für Aktivitäten nutzen
- + ausreichend trinken
- + leichte Speisen einnehmen
- + Sonnencreme nutzen
- + morgens und abends lüften, Fenster am Tag geschlossen halten und verdunkeln
- + Medikamenteneinnahme mit dem Arzt absprechen
- + feuchte Tücher, kühle Duschen oder Fußbäder können für Abkühlung sorgen

Die Übersicht dazu finden Sie auf:
<https://experience.arcgis.com/experience/b7b9f0c1360b469d961e439820df35dc>

Weitere Informationen zum Verhalten an heißen Tagen finden Sie beim Landratsamt Ludwigsburg unter:
<https://www.landkreis-ludwigsburg.de/de/gesundheitsveterinaerwesen/gesundheitschutz/hitzeschutz/>

Zertifizierungen und *ergänzende* Angebote

7.1 – Zertifizierungen im Bereich „Ernährung“

**Kindertagesstätten können ein Ort lebendiger und praxisnaher Ernährungs-
bildung für alle Sinne sein. Dort wird
genussvolles und gesundes Essverhalten
im Alltag gelebt. Das zeigt sich am
Speiseplan genauso wie in der Raum-
gestaltung, der Atmosphäre beim
Essen und den vielen Gelegenheiten
zum Selbermachen. In Baden-Württemberg
werden solche vorbildlichen Kindertages-
einrichtungen mit dem Zertifikat der Landesinitiative Bewusste
Kinderernährung (BeKi) des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum
und Verbraucherschutz ausgezeichnet.**

**Der Zertifizierungsprozess wird von
einer BeKi-Referentin oder einem BeKi-
Referenten 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 Ernährungs-
bildung zum pädagogischen Selbst-
verständnis 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 Ver-
pflegungsangebot 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: beki@landkreis-ludwigsburg.de

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

Termine

Fortlaufend



**Hier geht's
zur Website,
einfach QR-Code
scannen:**



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.

Kosten

Dieses Modul ist kostenfrei.

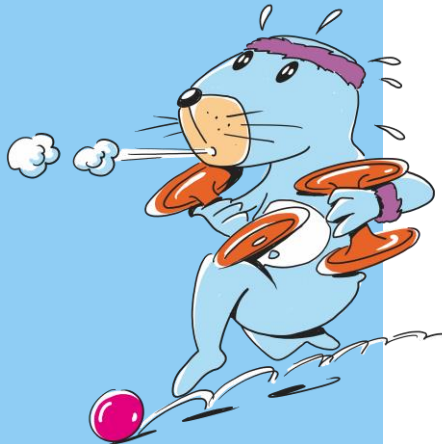
Termine

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
- + Warm Up mit PFIFFIX = gemeinsam einen Tanz lernen

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:**





Bildnachweise

Deckblatt: mhplus Krankenkasse

Erste Seite: pexels-vlada-karpovich-7100332

Modul 1.1 Natalie Hieronymus

Modul 1.2 pexels-rodnae-productions-8337261

Modul 1.3 pexels-juan-salamanca-61129

Modul 1.4 Sabrina Ruck

Modul 1.5 nappydancers®

Modul 1.6 AdobeStock_104523157

Modul 1.7 pexels-antoni-us-ferret-5275309

Modul 1.8 Alina Neumann

Modul 2.1 pexels-jill-wellington-35545

Modul 2.2 pexels-kampus-production-8507618

Modul 3.1 Polizei Ludwigsburg

Modul 3.2 Ohrenspitzer

Modul 4.1 pexels-anna-shvets-3771605

Modul 4.2 <https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-blau-schild-gebäude-4473274/>

Modul 4.3 pexels-pixabay-42230

Modul 4.4 pexels-pixabay-35666

Modul 4.5 Anja Neumann

Modul 4.6 pexels-alleksana-4113898

Modul 4.7 Hörcompany®

Modul 4.8 mhplus Krankenkasse

Modul 4.9 Jeannette Huber

Modul 4.10 Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Modul 4.11 pexels-magda-ehlers-pexels-1386336

Zusatzangebot 4. Indigo Pictures/Clemens hilft!

Modul 5.1 pexels-lukas-296302

Modul 5.2 pexels-aibek-skakov-418917601-17471083

Modul 5.3 Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Modul 5.4 <https://www.pexels.com/de-de/foto/spielen-seilzimmer-freude-8613170/>

Modul 5.5 Annika Ilg

Modul 5.6 pexels-akil-mazumder-1072824

Modul 5.7 pexels-cottonbro-7988774

Modul 5.8 Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Modul 5.9 <https://www.pexels.com/de-de/foto/menschen-frau-sitzung-schule-8613089/>

Modul 5.11 Michael Hüter

Modul 5.12 Ohrenspitzer

Modul 5.13 Anamaria Zube-Pop

Modul 5.14 pexels-liza-summer-6382710

Modul 5.15 Dagmar Dannwolf

Modul 5.16 Anja Neumann

Modul 5.17 Michael Hüter

Zusatzangebot 5. Open Street Map

Modul 6.1 pexels-arterm-beliakin-1319795

Modul 6.2 pexels-pixabay-235990

Modul 6.3 pexels-karolina-grabowska-4506105

Modul 6.5 pexels-yan-krukov-8613368

Modul 6.6 pexels-stockphotoartist-1070967

Modul 6.7 Claudia Fleischmann,
pexels-ketut-subiyato-4852724

Modul 6.8 <https://www.pexels.com/de-de/foto/foto-der-frau-die-meditiert-3759657/>

Modul 6.9 Jeannette Huber

Modul 6.10 <https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-die-ihre-auge-gegen-sonnenlicht-schliesst-das-nahe-lila-blütenblatt-blütenpflanze-steht-321576/>

Modul 6.11 pexels-lisa-325143818-13766911

Modul 6.12 Movedu

Zusatzangebot 6. Cool Map


Modul 7.2 pexels-yan-krukov-8613146

Modul 7.3 mhplus Krankenkasse

Marina Häßlein: Foto Bartmann

Ein großes *Dankeschön* an unsere Sponsoren.

mhplus
Krankenkasse.

 **Baden-Württemberg**
Staatliches Schulamt
Ludwigsburg

 **Baden-Württemberg**
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung (ZSL)

 **LANDKREIS
LUDWIGSBURG**
Dezernat Gesundheit
und Verbraucherschutz

 **Sportkreis
Ludwigsburg e.V.**


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

 **LUDWIGSBURG**

 **POLIZEI**
BADEN-WÜRTTEMBERG
POLIZEIPRÄSIDIUM LUDWIGSBURG 

MTV **LUD
WIGS
BURG**¹⁸/₄₆


Motorikzentren Baden-Württemberg

 **Ernährungszentrum
Mittlerer Neckar**
Landratsamt Ludwigsburg

EVANGELISCHE KIRCHE

LUDWIGSBURG

**Katholische
Kirche
Ludwigsburg**

