

Konzept 1

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

- Zeitbedarf: ganztägig
- Zielgruppe: Kinder zwischen 5-10 Jahre (Vorschule+Grundschule)
- Preis: 500€/ 3mal 90min. Bzw 170€ für 1mal 90min.

Ziele:

- Kleine Bewegungspausen in den Schulalltag integrieren
- Gehirnnahrung für schlaue Köpfe und kleines Geld
- Erlangen eines Rucksackführerscheins für Richtiges Tragen
- Vermittlung von Wissen über gesunde Lebensgewohnheiten

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Kleine Bewegungspausen in den Schulalltag integrieren

- KidsVital - Ergotherapie
- Ziel: „Wer rückwärts gehen kann, kann vorwärts rechnen“
- Verknüpfung beider Hirn-Hemisphären durch Bewegung und bewusste Entspannung
- Motivationsförderung, Konzentrationssteigerung, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Koordination Förderung
- Hierbei zusätzlich der Verweis auf Sportvereine in der Umgebung

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Gehirnnahrung für schlaue Köpfe und kleines Geld

- Ernährungswissenschaftler
- Wir wollen den Regenbogen essen
- Aufbau Teller für gesundes Essen
- Vor Ort: Wasser mit Geschmack herstellen
- Rezepte für satt machende Snacks inklusive Rezeptheft

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Erlangen des Rucksackführerscheines durch richtiges Tragen

- Ergotherapie
- Ranzen mitbringen + Schulmaterial
- Gurte ergonomisch einstellen + richtig packen
- Führerschein erlangen durch Test: Lernmaterialien bereitlegen, sinnvoll packen, wenn richtig gepackt - Prüfung bestanden

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Vermittlung von Wissen über gesunde Lebensgewohnheiten

- Ergotherapie+Ernährungswissenschaftler
- Intuitiv Essen - Hunger- /Sättigungsgefühl
- Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung (Meditation mit Klangschale)
- EmotionsABC (was kann man machen statt Essen+SocialMedia)
- Emotionswürfel - Einbezug der Lehrkräfte