

**Präventionsprojekt:**  
**Netzwerk Ernährungsgesundheit für Kinder  
in den Stadtteilen Rödelheim und Höchst**

**FORTBILDUNG**  
**im Bereich Bewegung und Entspannung  
für Fachkräfte in Kindereinrichtungen:**

**„Entspannung – kinderleicht gestalten“**

Vielfältige Medieneinflüsse, Reizüberflutung, hohe Leistungsanforderungen, familiäre Belastungssituationen und fehlende Bewegungsräume stellen für Kinder und Jugendliche herausfordernde Stressfaktoren dar.

In diesem praxiserprobten Workshop lernen wir unkomplizierte fröhliche Rituale und Spiele aus unterschiedlichen Bereichen der Entspannungspädagogik kennen, die Kindern Werkzeuge zum Bewältigen von Stress und Belastungen an die Hand geben und in der Gruppe das Entstehen und Genießen von Stille, Konzentration und Entspannung erleichtern.

Ob beim Zappel-Baum, der Stress-Schnapp-Maschine oder der Gummibärchen-Meditation – immer werden auch emotionale Stabilität und ein friedliches Miteinander gefördert sowie die Erfahrung, Entspannung macht Spaß und ist kinderleicht. Sie erproben selbst einfache und effektive Entspannungs- und Konzentrationsübungen, bei denen positive Selbstwirksamkeitserfahrungen, ein friedliches Mitein-

ander und die Resilienz gefördert werden. Methodisch-didaktische Überlegungen zur Gestaltung von Entspannungsangeboten sollen Sie zur Umsetzung im eigenen Praxisfeld ermutigen. Hierbei steht im Mittelpunkt die Frage, was es braucht, damit Kinder Lust auf Ruhe und Entspannung bekommen und welche eigene Haltung dabei hilfreich ist.

**Termin:**  
Do 9. Nov. 2017, 9.30 bis 13.30 Uhr  
**Referentin:** Christine Hosemann,  
Entspannungspädagogin  
**Ort:** Tao-Zentrum, Hamburger Allee 94,  
Hinterhaus (Nähe Westbahnhof Frankfurt)  
**Kostenbeitrag:** 25 €

**„Minis in Bewegung –  
Bewegungsförderung für U3 Kinder“**

Um die U3 Kinder in ihrer Entwicklung angemessen zu begleiten, kommt der Förderung von Bewegungsbedürfnissen im Krippenalltag grundlegende Bedeutung zu. Durch Bewegungserfahrungen begreifen sie sich selbst und die „Welt“. Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Sinne und unterstützen das Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung, körperlichen Identität und Eigenständigkeit.

In diesem Workshop möchten wir aufbauend auf eine Reflexion der eigenen Praxis Ideen und Anregungen für eine sinnvolle Bewegungsförderung in der Praxis erarbeiten und ausprobieren. Sie erhalten Impulse, wie Sie für die Kinder Erlebnisse und Erfahrungen in der Bewegung durch Bewegungsgeschichten, Alltagsmaterialien und Bewegungslandschaften gestalten können.

Neben den praktischen Einheiten werden wir auch die Grundlagen der motorischen Entwicklung von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren beleuchten und welche Folgen Bewegungsmangel u. a. für die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik hat. Sie erfahren, wie Sie die Entwicklungsprozesse von Kleinkindern aktiv durch Bewegungs- und Wahrnehmungsanreize begleiten können und den Bewegungsdrang, die Neugierde und Selbständigkeit der Kinder fördern.

Neben dem Austausch über viele Formen einer spielerischen, anregenden und begleitenden Bewegungsförderung im Innen- und Außenraum wird Gelegenheit zur praktischen Erprobung von Bewegungsideen sein.

**Termin:**  
Mi 25. Okt. 2017, 16 bis 19 Uhr  
**Referentin:** Valeska Rünenbrink,  
Dipl.-Sportlehrerin, Dipl.-Oecotrophologin  
**Ort:** Krabbelstube Parklöwen,  
Rödelheimer Parkweg 6  
**Kostenbeitrag:** 20 €

**Balance e.V.** hat das Projekt **Netzwerk Ernährungsgesundheit** initiiert mit dem Ziel, eine bewusste Ernährung, einen aktiven Lebensstil und damit Gesundheit und Lebensqualität von Kindern in Frankfurter Stadtteilen zu fördern. Wir laden die Kindereinrichtungen in den Stadtteilen Rödelheim und Höchst herzlich zur Teilnahme an den Fortbildungen und zur Mitwirkung bei dem *Projekt Netzwerk Ernährungsgesundheit und Bewegung* ein.

*Das Projekt wird aus Mitteln des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt gefördert.*

## Anmeldung zur Fortbildung

---

Name, Vorname

---

Institution/Arbeitsbereich

---

Straße, Nr. (Anschrift des Arbeitgebers)

---

PLZ, Ort

---

Telefon dienstl.

Tel. persönl.

---

E-Mail

Hiermit melde ich mich zu folgender Fortbildungsveranstaltung von *Balance e.V.* an:

- Entspannung** am 9. Nov. 2017
- Bewegung für Krabbelkinder**  
am 25. Okt. 2017

---

Datum

Unterschrift

Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Kostenbeitrag bitte vor Ort in bar entrichten.

Bitte senden an:

**Balance –**  
*Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.*  
Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt,  
E-Mail: baless@t-online.de  
Tel: 069.490 86 330, Fax: 069.490 86 331

## Anmeldung zur Fortbildung

---

Name, Vorname

---

Institution/Arbeitsbereich

---

Straße, Nr. (Anschrift des Arbeitgebers)

---

PLZ, Ort

---

Telefon dienstl.

Tel. persönl.

---

E-Mail

Hiermit melde ich mich zu folgender Fortbildungsveranstaltung von *Balance e.V.* an:

- Entspannung** am 9. Nov. 2017
- Bewegung für Krabbelkinder**  
am 25. Okt. 2017

---

Datum

Unterschrift

Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Kostenbeitrag bitte vor Ort in bar entrichten.

Bitte senden an:

**Balance –**  
*Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.*  
Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt  
E-Mail: baless@t-online.de  
Tel: 069.490 86 330, Fax: 069.490 86 331

## Anmeldung zur Fortbildung

---

Name, Vorname

---

Institution/Arbeitsbereich

---

Straße, Nr. (Anschrift des Arbeitgebers)

---

PLZ, Ort

---

Telefon dienstl.

Tel. persönl.

---

E-Mail

Hiermit melde ich mich zu folgender Fortbildungsveranstaltung von *Balance e.V.* an:

- Entspannung** am 9. Nov. 2017
- Bewegung für Krabbelkinder**  
am 25. Okt. 2017

---

Datum

Unterschrift

Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Kostenbeitrag bitte vor Ort in bar entrichten.

Bitte senden an:

**Balance –**  
*Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.*  
Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt  
E-Mail: baless@t-online.de  
Tel: 069.490 86 330, Fax: 069.490 86 331