

Workshops

Alle Workshops werden zweimal angeboten. Für eine bessere Organisation tragen Sie die Nummern Ihrer Wunschworkshops bitte in den Anmeldebogen ein.

Bitte bringen Sie für die Workshops Nr. 3, 9, 11, 12 und 17 Sport- bzw. bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mit.

1. Häusliche Bewegungsräume nutzen

Prof. Dr. Hans Peter Brandl-Bredenbeck (DSHS Köln)

Im Rahmen des Workshops wird auf die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung eingegangen werden. Es werden praxisnah die Möglichkeiten zur Nutzung häuslicher Bewegungsräume für Kinder im Vorschulalter aufgezeigt. Besonders geeignet für pädagogische Fachkräfte und Eltern.

2. Interkulturelle Arbeit mit Eltern unterschiedlicher Herkunft und Kultur in Kindergarten und Schule bzgl. Gesundheitsprävention.

Theoklis Chimonidis (Dipl. Soz. Pädagoge, Dipl. Pädagoge)

Im Workshop erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit auf verschiedenen Ebenen individuelle, soziale, kulturelle und historische Prozesse der Migration und dessen Auswirkungen zu verstehen. Besonders geeignet für pädagogische Fachkräfte.

3. Musik und Bewegung – Entwicklungsförderung durch Rhythmik

Ursula Bredenbeck (Musik- und Rhythmiklehrerin)

In diesem Workshop werden Übungen für Bewegungspausen und/oder Unterricht mit Musik und Bewegung handlungsorientiert vorgestellt. Mit Hilfe von einfachen musikalischen Arrangements werden die Teilnehmenden an die selbständige Umsetzung in ihren Arbeitsfeldern herangeführt. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Bewegung/Sport und Pädagogik und Eltern.

4. Interplanetarische Konferenz – Übung zur Schulung der eigenen Interkulturellen Kompetenz

Dr. phil. Angela Eberding (Dipl. Päd., Familientherapeutin, Supervisorin)

Teilnehmende erfahren welchen Unterschied es macht, zur Mehrheit oder Minderheit einer Gruppe / eines Systems zu gehören.

5. Wie geht's den Müttern? – Subjektives Gesundheitserleben nach der Geburt

Dr. Birgit Sievers-Böckel (Dipl. Psychologin)

Um einen gesunden und aktiven Lebensstil der Kinder von Geburt an zu fördern, ist es interessant, die Gesundheit und Befindlichkeit der Mütter in den Blick zu nehmen. Gemeinsame Überlegungen über die Konsequenzen, das mütterliche Erleben der eigenen Gesundheit und Befindlichkeit für das Alltagshandeln - insbesondere für die gesunde Lebensgestaltung - runden den Workshop ab. Besonders geeignet für medizinische Fachkräfte.

6. Motorische Entwicklung im Vorschulalter

Peter Fleig (Dipl. Sportwissenschaftler)

Im Vordergrund steht die Vermittlung aktueller Forschungsergebnisse zur motorischen Entwicklung und zum Zusammenhang von motorischem Status und weiteren Persönlichkeitsmerkmalen.

7. Lebensstilberatung in der Praxis – Was ist notwendig, möglich, sinnvoll, erreichbar?

Ines Gellhaus (Ärztin und Dipl. Oecotrophologin)

Im Workshop werden die Chancen und Grenzen der Lebensstilberatung in der Praxis gemeinsam erarbeitet und erprobt. Besonders geeignet für medizinische Fachkräfte.

8. Ernährungspyramide & Co. – Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung grafischer Modelle als Unterrichtsmaterial

Christiane Hoffmann (Dipl. Oecotrophologin)

In Kleingruppen sollen die Teilnehmenden den praktischen Umgang mit der Ernährungspyramide erproben. Eine abschließende Diskussion soll über die Grenzen und Möglichkeiten des Einsatzes in der Praxis sensibilisieren. Besonders geeignet für pädagogische Fachkräfte.

9. Kids in Action – Die Klassiker!

Sharon Jackson (Sportlehrerin und Dipl. Ausbilderin des DTB)

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in ein vielseitiges Bewegungsprogramm für Kinder, welches von fetzigen Choreographien über ein „kindgerechtes“ Kraftausdauertraining bis hin zu „Kids Beats“ und „Stomping Kids“ reicht. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Bewegung/Sport und Pädagogik und Eltern.

10. Salutogenese – Die Gesundheit erhalten, bevor man krank wird

Dr. med. Katrin Klaubert

In dem Workshop soll anhand von praktischen Beispielen verdeutlicht werden, wie die Prävention und die Kompetenz der Menschen in Sachen Gesundheit in einfacher Form verbessert werden kann. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Medizin und Pädagogik.

11. Bewegung, Spiel und Sport für Kinder

Enzo Mackenroth (Dipl. Sportwissenschaftler)

Dieser Workshop ermöglicht den Teilnehmenden ihr Repertoire zu Spiel und Bewegungsangeboten für Kinder zu erweitern. Behandelt werden Wahrnehmungsschulung, kleine Spiele, Ringen und Raufen. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Bewegung/Sport und Pädagogik.

12. Sport- und Bewegungsangebote in der Schwangerschaft?!

Nicole Satzinger (Dipl. Sportlehrerin)

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch sportliche Betätigung, die in einer unauffälligen Schwangerschaft in moderater Weise und mit gewissen Einschränkungen fortgesetzt werden kann. Innerhalb des Workshops wird dargestellt welche Art von Sport und Bewegung während der Schwangerschaft sinnvoll und möglich ist und wie man bisher inaktive Schwangere zur sportlichen Betätigung heranführt. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Medizin und Bewegung/Sport.

13. Besonderheiten interkultureller Gesundheitsförderung im Kontext von Essgewohnheiten.

Natalie Kusmin (Zahnärztin, Master of Public Health / Gesundheitsberaterin)

Unterschiede in ost- und westeuropäischer Essenskultur und der Umgang mit dem Essensverhalten der Kinder mit osteuropäischem Migrationshintergrund sind Themen, die mit den Teilnehmenden erarbeitet und diskutiert werden sollen. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Medizin, Bewegung/Sport und Pädagogik.

14. Vom ersten Blick zum ersten Schritt – Die Bedeutung der frühen Eltern-Kind-Interaktion für die ungestörte Bewegungsentwicklung im Säuglingsalter – Bewegungsanregungen für Säuglinge.

Brigitte Michels (Physiotherapeutin, Dipl.-Pädagogin)

Theoretisch als auch praktisch werden anhand einer Fallanalyse die wichtigsten Merkmale einer frühen Eltern-Säuglings/Kleinkind-Störung herausgearbeitet. Welche Möglichkeiten habe ich als Arzt, Hebamme, Kinderkrankenschwester hier aktiv zu werden? Besonders geeignet für Fachkräfte aus Medizin und Pädagogik.

15. Gesund(heit) kommunizieren – von der Kunst, ein gutes Feeling zu wecken.

Magdalena Scheer (Dipl. Pädagogin, Coach (NLP), Sprachtherapeutin)

Ihr Kind ist zu dick? – Wie spreche ich das heikle Thema an? Zu diesen Themen lernen die Teilnehmer Wege und Werkzeuge kennen um einen tragfähigen Boden für ein zielführendes Gespräch zu schaffen.

16. Ma(h)l Zeit füreinander – die soziale Qualität des Essens im Rahmen der Gesundheitsförderung

Anke Oepping (Dipl. Oecotrophologin)

Jeder Teilnehmende kann als eigener Experte Erfahrungen rund um das Thema Mahlzeiten einbringen und für seinen privaten und beruflichen Bereich erkennen, welche Chancen in den täglichen Mahlzeiten stecken. Besonders geeignet für pädagogisches Fachpersonal und Eltern.

17. Fernsehhelden in Bewegung – spielerische Wahrnehmungsförderung

Karina Schneider (Dipl. Pädagogin, Verhaltenstrainerin (GSK))

Die Teilnehmenden lernen, wie „Fernsehhelden“ helfen, die Fantasie unserer Kinder anzuregen und sie auf spannende Art – körperlich, geistig und wie nebenbei - in Bewegung zu bringen. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Bewegung/Sport und Pädagogik.

18. Food Literacy als neue Querschnittsaufgabe in der Erwachsenenbildung

Dr. Regina Wenk

Food Literacy ist die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten. In diesem Workshop werden die Hintergründe des Projektes theoretisch und praktisch vorgestellt. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Bewegung/Sport.

19. Geocaching: Schatzsuche mit Hilfe aus dem All

Heiko Appelbaum (M.A.)

Geocaching – eine Art „Schatzsuche mit Satelliten-Unterstützung“ durch GPS. Im Rahmen des Workshops erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Theorie und Praxis des Geocachen und lernen somit die Kombination aus Bewegung, Technik und Natur kennen. Besonders geeignet für Fachkräfte aus Bewegung/Sport und Pädagogik und Eltern.