

PRÄVENTION



KIDS & TEENS



Ein Angebot für Schulen und Kitas vom Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig



GEMEINSAM STARK

Wir vom Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig unterstützen und begleiten Ihre Schule / Kita mit unserem Präventionsprogramm „GEMEINSAM STARK“ und unseren lizenzierten Fachkräften bei der Gesundheitsförderung.



**MUT
TUT
GUT**

SELBSTBEHAUPTUNG

**FIT
FOR
FUN**

BEWEGUNG

**DU
BIST
WAS DU
ISST**

ERNÄHRUNG

**ENT
SPANN
DICH**

ENTSPANNUNG

Unser Präventionsprogramm „GEMEINSAM STARK“ soll:

- > Mobbing und Gewalt vorbeugen
- > das Bewegungsverhalten fördern
- > Essgewohnheiten verbessern
- > Tipps zur Stressvorbeugung und Stressreduzierung vermitteln

UMSETZUNG

- > Eine Kooperation mit Leipziger Schulen und Kitas.
- > Je nach verfügbaren Räumlichkeiten und Wünschen können verschiedene Themen gewählt werden.
- > Unsere Projekte können zeitlich individuell als einzelne Projektstage oder als fortlaufende Einheiten gebucht werden.
- > Die Projektstage werden durch lizenzierte Fachkräfte des Kindersportzentrums durchgeführt.

SCHWERPUNKT GEWALTPRÄVENTION & SELBSTBEHAUPTUNG

1 INHALTE

- > Grundvermittlung von Selbstbewusstsein
- > Begriffserklärung*: Was ist ...
 - Mobbing
 - Cybermobbing
 - Gewaltprävention?
- > Sensibilisierung zum Thema Mobbing
- > Anti-Mobbing-Workshop durch Theorie- und Praxisbereiche
 - Folgen von Mobbing
 - Lösungsvermittlung

* Besprechung der Themen dem Alter entsprechend

2 ABLAUF

BEISPIEL

Einleitung

- > Gemeinsame Begrüßung mit themenspezifischer Vorstellungsrunde

Theorie

- 1) Alles rund ums Thema **Beleidigung**
- 2) Alles rund ums Thema **Durchsetzungsvermögen**
- 3) Alles rund ums Thema **Gefühle**
- 4) Alles rund ums Thema **Liebe und Achtsamkeit**

Praktische Übungen

- > Herzübungen
- > Blickkontaktübungen & Körpererhaltung
- > Gewaltfreie Kommunikation
- > Zivilcourage

„Mut tut gut“ für meine Zukunft

- > Gemeinsam sind wir stark!

1 INHALTE

- > realistisches Einschätzen der eigenen motorischen Fähigkeiten und Stärken sowie ein Gefühl für die eigene Kraft entwickeln
- > spielerische Verbesserung
 - der motorischen Fähigkeiten
 - der Aktions- und Reaktionsgeschwindigkeit
 - der Ausdauerleistung
 - der Körperkontrolle sowie des Selbstvertrauens

2 ABLAUF

BEISPIEL

Einleitung

- > Vorstellungsrunde, Gesprächsrunde zum Thema Sport und Gesundheit

Aufwärmphase

- > Teamspiele
- > Koordinationsspiele
- > Reaktionsspiele
- > Lauf-ABC
- > Kopf-bis-Fuß-Erwärmung

Hauptteil

- > im individuellen Stationstraining den eigenen Fitnesszustand kennenlernen
- > Parcours / Bewegungslandschaft
- > Staffel-/Mannschaftsspiele

„Fit for Fun“ für meine Zukunft

- > Auswertung und Reflexion

SPORTHALLE ERFORDERLICH



**DU
BIST,
WAS DU
ISST**

SCHWERPUNKT ERNÄHRUNG

1 INHALTE

- > Im Mittelpunkt stehen
 - die Schulung von gesunden Ernährungsgewohnheiten
 - die Steigerung der Zufriedenheit
 - das Kennenlernen von Lebensmitteln
 - die Verbesserung der Körperwahrnehmung
 - das körperliche Wohlbefinden
- > gemeinschaftliches Erarbeiten eines Plakates
- > gemeinsame Auswertung der Plakatinhalte

2 ABLAUF

BEISPIEL

Einleitung

- > Vorstellungsrunde, Gesprächsrunde zum Thema Ernährung und Lieblingsessen

Theoriephase

- > Was sind
 - Eiweiße?
 - Kohlenhydrate?
 - Fette?
- > verschiedene Lebensmittel spielerisch zuordnen

Hauptteil

- > Obst- & Gemüse-Quiz
- > Ernährungspyramide gemeinsam erarbeiten
- > Brotdoseninhalte kennenlernen und gemeinsam besprechen
- > Erarbeitung von bunten Plakaten mit Zeitungsbildern

„Du bist, was du isst“ für meine Zukunft

- > Obstsalatspiel und Ernährungstagebuch erarbeiten

SCHWERPUNKT ENTSPANNUNG & STRESSMANAGEMENT

1 INHALTE

- > Stress im Alltag
- > Ich bin überfordert! Was ist Stress? Wie äußert sich das?
- > Stress und Überforderung vorbeugen und mit kleinen Tricks managen
- > Praktische Übungen gegen Stress
 - Hörprobe
 - Übungen aus dem Kinderyoga
 - Barfußparcours
 - Meditation, Massagen

2 ABLAUF

BEISPIEL

Einleitung

- > Gemeinsame themenspezifische Begrüßung
- > Wann fühle ich mich überfordert? Eine gemeinsame Gesprächsrunde.
- > Möglichkeiten der Entspannung im Alltag

Hauptteil

- > Atemübungen im Kreis auf Yogamatten
- > Kinderyoga als Möglichkeit der Entspannung
 - Sonnengruß
 - Yogaübungen
 - Yogareise
- > Barfußparcours
- > Massagen
- > Spiele zum Entspannen

„Entspann dich“ für meine Zukunft

- > progressive Muskelentspannung
- > Fantasiereise

BEWEGUNGSRAUM ERFORDERLICH

KONTAKT



Mandy Hülsenbeck-Kreusche

Verantwortliche „Prävention Kids & Teens“

> kinderpraevention@scdhfk.de

> 0341 - 982 11 19

Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig e.V.

Am Sportforum 10

04105 Leipzig

> www.scdhfk-sportfamilie.de

> [dhfk_kindersportzentrum](https://www.instagram.com/dhfk_kindersportzentrum)



PRÄVENTION
KIDS & TEENS

GEMEINSAM STARK!

SC DHfK Leipzig e.V.

PRÄVENTION 
KIDS & TEENS 