

# 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.

## 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

## 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](mailto:kinderpraevention@scdhfk.de)

> 0341 - 982 11 19

**Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig e.V.**

Am Sportforum 10

04105 Leipzig

> [www.scdhfk-sportfamilie.de](http://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 