

Themenliste für eine Inhouse-Schulung

Erlebnispädagogik

- Vermittlung von Inhalten zur Durchführung von erlebnis- und naturbezogenen Aktivitäten
- Förderung des Wissens und Verständnis für das kindliche Spielen, Bewegen und Erkunden in und mit der Natur
- Kennenlernen von natur- und erlebnisbezogenen Spielen und Aktionen
- Wahrnehmen, Erleben und Lernen (Spürsinn, Naturwerkstatt, LandArt), Spannung und Abenteuer (Slackline, Kompass oder GPS-Touren) oder Projekttag „Natur(er)leben“

Zirkusspiele

- Artisten, Clowns, Muskelprotze und Zauberer
- Jonglagen
- Bewegungsparcours/ Elemente des Kinderturnens
- Zirkusspiele („New Games“, Sinnesübungen und Kooperationsspiele)

Kinderyoga

- Theoretische Einführung in die Herkunft und Wirkungsweise des Yoga für Kinder, Kennenlernen der Yogasprache, der Regeln und Rituale im Yoga sowie des Aufbaus einer Yoga-Einheit
- Vorbereitende Übungen und Spiele zur Körperwahrnehmung
- Kennenlernen von Aufwärmübungen und Yoga-Asanas sowie deren Wirkungsbereiche
- Zwei Kinderyoga-Übungsreihen
- Kinderyoga in Reimen und Geschichten
- Yoga-Spiele

Entspannungstraining

- Grundlagen Entspannungstraining für Kinder
- Gruppenspezifisch und Besonderheiten der Zielgruppe
- Wahrnehmungsspiele und Atemübungen aus dem Yoga
- Bewegungs- und Ruheübungen aus der Progressiven Muskelentspannung
- Geschichten und Traumreisen aus dem Autogenen Training für Kinder
- kleine Körperachtsamkeitsübungen für Zwischendurch
- Massagegeschichten für eine ganzheitliche Körpererfahrung
- Konzeption von Entspannungsstunden

Rückenschule

- u.a. Prävention Rückenschmerzen, Kräftigung, Dehnung und Mobilisation
- Bewegungs- und Rückenübungen für den Kita-Alltag

Stressmanagement

- individuelle Auswirkungen von Stress
- geeignete Maßnahmen zur Anwendung, um mittel- und langfristige gesund zu bleiben
- Erlernen der Wirkungsweisen von Stress im Körper und im Gehirn und wie Sie diese Erkenntnisse nutzen können, um körperlich und geistig in Balance zu bleiben
- Identifikation von Gedankenmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen, mit denen Stress-, Angst-, Schmerz- und Ärgersituationen bewältigt werden können
- einfache Körperübungen und wirksame Entspannungstechniken

Ernährung und gesunde Kinderkost

- Basiswissen zu Aufgaben der Nährstoffe und Grundregeln gesunder Ernährung
- Grundlagen einer gesunden Kinderkost (Beispiel OptiMix des FKE Dortmund)
- Vielfalt der Kinderlebensmittel und deren Inhaltsstoffe
- Sinnvolle Mahlzeitengestaltung und Portionierung
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Ernährungserziehung bei Kindern – Welche Regeln brauchen Kinder? Wie beteilige ich Kinder an der Mahlzeitengestaltung? Wie gestalte ich Kindermahlzeiten ansprechend?

- Praxis: Ausprobieren gesunder Rezepte und gemeinsame Verkostung

Kleine Ballschule für (Vor-)Schulkinder

- Durchführung einer kleinen Ballschule
- Erlernen der Grundtechniken der Ballsportarten (Dribbeln, Passen und Fangen, Werfen, Schießen) in spielerischer Form
- Herausbildung der Koordinativen Fähigkeiten
- kleine Spiele und Spielvarianten mit dem Ball

Bewegungspädagogik für die ganz Kleinen (0-3 Jahre)

- Feinmotorische Übungen, Fingerspiele
- Einfache Bewegungslieder
- Bewegungslandschaften für ganz Kleine
- Entdecken von Alltagsmaterialien
- Bewegungsgeschichten

Bewegungsideen und -spiele im Kindergarten

- theoretische Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung im Kindesalter
- Sportmethodische Grundsätze zur Planung & zum Aufbau von Übungsstunden
- Alltagsmaterial zum Bewegten Spiel
- Entspannungsübungen für Kinder
- Spiele & Übungen zur Wahrnehmungsförderung
- Kunterbuntes Hindernisturnen (Bewegungslandschaft & -geschichten)
- Beispiele thematisierter Bewegungsstunden

Kreativer Kindertanz (Grund- und Aufbaukurs)

- Rhythmuschulung & Rhythmusspiele für Kinder (3- 6 Jahre)
- Grundsätze & Bewegungsvarianten
- Kids Choreographien
- Musikauswahl & Rhythmus
- Musiklehre
- Praktische Übungen

Kinderturnen

- Theoretische Grundlagen: Entwicklungsverlauf der motorischen Fähigkeiten im Vorschulalter
- Turnen mit leicht verfügbaren, alltäglichen Materialien und Kleingeräten
- Phantasievolle Bewegungsideen, die sich auf die Erlebniswelt der Kinder zwischen 3 und 6 Jahren beziehen
- Altbekannte Turngeräte werden zu neuen phantasievollen Erlebnislandschaften, die Kinder zur Bewegung anregen
- Spielerisches, freiwilliges Bewegen steht im Vordergrund

Athletiktraining für Kids

- Trainingswissenschaftliche Grundlagen des Kraft- und Athletiktrainings mit Kindern (körperliche Situation der Kraftentwicklung, Effekte des Krafttrainings, Beeinflussung gesundheitsrelevanter Faktoren)
- Athletiktraining für Kinder anleiten und durchführen
- Vielfältige, altersgerechte, freudvolle Übungsbeispiele für ein Training
- mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der allgemeinen Grundlagenfitness
- Differenzierungsmöglichkeiten und Varianten des Übungsrepertoires
- Zeitgemäßes und praxiserprobtes Zirkeltraining für Kinder

Bei Fragen, Wünschen und Anregungen können Sie sich gern bei uns melden!