

# BEWEGT + GESUND

## Aufwachsen im Quartier

Der Essener Sportbund e.V. führt gemeinsam mit dem Gesundheitsamt der Stadt Essen sowie dem Jugendamt dieses Projekt zur Gesundheitsförderung von Kinder bis 10 Jahren und deren Familien durch.

Vor dem Hintergrund zahlreicher Studien, den Schuleingangsuntersuchungen der Stadt Essen und den Erfahrungen der handelnden Akteure steht dabei die Bewegungs- und Sportförderung von Kindern im Mittelpunkt der verschiedenen Maßnahmen. Ergänzt werden diese durch die Themen gesunde Ernährung und Medienkonsum.

Umgesetzt werden die verschiedenen Angebote in den beiden Essener Stadtteilen Frohnhausen und Altendorf. Gemeinsam mit der Zielgruppe und weiteren Akteuren sollen insbesondere fördernde und hemmende Faktoren einer Bewegungs- und Sportpartizipation in den Blick genommen werden, um die Bedarfe und Bedürfnisse bei der Angebotsplanung besser berücksichtigen zu können.



## Kurzschulungen

Sie arbeiten in der Kita oder in der Grundschule mit Kindern?

Sie sind auf der Suche nach neuen Ideen für mehr Bewegung in der Kita oder Grundschule?

Sie fragen sich, was Sie beim Thema Bewegung und Sicherheit beachten müssen?

Die angebotenen Kurzschulungen im Rahmen des Projektes „BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier“ umfassen diese und weitere Themen; Sie finden bestimmt die passenden Angebote für sich.

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.

### Basismodul

Das Basismodul bildet die Grundlage für alle weiteren Module und sollte nach Möglichkeit besucht werden.

### Bewegungsförderung in der Kita – was ist erlaubt, worauf muss ich achten?

Gerade bei nicht angeleiteten Bewegungsangeboten treten immer wieder Unsicherheiten auf.

Aufgrund dessen werden in der Veranstaltung die Grundlagen der DIN 1176/77 sowie Bestimmungen der Unfallkasse NRW vorgestellt. Kenntnisse über beispielweise Fallhöhen, Fallräume, Maße zum Schutze des Kopfes und der Finger lassen vielfältige Bewegungsräume in der Kita entstehen.

**Mittwoch, 22.03.2023, 13:30 - 16:30 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad**  
**Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**



### Wahlmodule

Je nach Interesse und Bedarf können Sie an einem einzelnen Thema oder auch gerne an mehreren Themen teilnehmen.

### Wer, wie was, warum? Mediennutzung im Kontext kindlicher Entwicklung

Kinder berichten von ihren Serienhelden und spielen Filmszenen nach. In diesem Workshop wird die Mediennutzung der Kinder unter die Lupe genommen und besonders die Frage nach der pädagogischen Begleitung von Medienerlebnissen in den Blick genommen.

**Dienstag, 13.06.2023, 13:30-16:30 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad**  
**Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**

### Hinfallen - Aufstehen - Spaß haben

In diesem Kurs lernen Sie wie die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten bei den Kindern gefördert werden können. Zudem erleben Kinder spielend wie das eigene Selbstwertgefühl gesteigert und die Kompetenz für die eigene Sicherheit entwickelt werden kann.

**Mittwoch, 10.05.2023, 13:30 - 16:30 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad**  
**Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**

### Rhythmik, Improvisation und Tanz – kreativ mit Musik

Tanzen, lachen und springen und dabei in die Hände klatschen, auf den Boden trommeln oder ganz leise Geräusche machen....

In diesem Kurs geht es darum, mit dem eigenen Körper Geschichten zu erzählen und dabei ganz kreativ eigene Phantasiewelten entstehen zu lassen.

**Mittwoch, 24.05.2023, 13:30 -16:30 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad**  
**Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**

### Gut Essen – Ernährung für Kinder

Erwachsene möchten, dass Kinder sich gesund ernähren, Kinder wollen mit Spaß und lecker essen.

Die Bedürfnisse der Kinder müssen kein Widerspruch zu den Zielen der Erwachsenen sein: die Fortbildung gibt viele Tipps und praktische Ideen, wie moderne Ernährungsbildung entspannt gelingen kann.

**Montag, 22.05.2023, 13:30 - 17:00 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad**  
**Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**

### Cool down – Entspannung und Yoga für Kinder

Sich wie eine Katze strecken und genüsslich in alle Richtung dehnen. Tief ein und ausatmen und sich dabei ganz tief entspannen.

In diesem Kurs werden Kinder unter Anleitung, einfache Yoga Bewegungen spielerisch beigebracht und dabei in eine fließende Entspannung geführt.

**Mittwoch, 20.09.2023, 13:30 - 16:30 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad**  
**Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**

Fortsetzung auf der  
Außenseite

## Impressum

### Herausgeber

**Essener Sportbund e.V.**  
Planckstr. 42 · 45147 Essen  
Tel. 0201 81 46 0 · Fax 0201 81 46 109  
www.essener-sportbund.de

Bildquellen: LSB NRW, Bowinkelmann  
Grafik: Angelika Schlüter



### Ansprechpartnerinnen

**Petra Fischer** (Projektleitung)  
Essener Sportbund e.V.,  
Planckstr. 42, 45147 Essen  
Tel. 0201 8146 106  
petra.fischer@essener-sportbund.de



**Lisa Lange** (Projektkoordination)  
Essener Sportbund e.V.,  
Planckstr. 42, 45147 Essen  
Tel. 0201 8146 108  
lisa.lange@essener-sportbund.de



Sie erreichen Lisa Lange hier:

- Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad  
Dienstag 13:30 - 17:30 Uhr  
Donnerstag 9:00 - 13:00 Uhr
- Essener Sportbund e.V.  
Montag 14:00 - 17:00 Uhr, Freitag 9:00 - 12:00 Uhr  
und nach Absprache



[www.bug.essener-sportbund.de](http://www.bug.essener-sportbund.de)

Projektträger:

**espo**  
ESSENER SPORTBUND e.V.

**STADT  
ESSEN** Gesundheitsamt

Das Projekt wird gefördert  
durch die GKV in NRW

**PRÄVENTION** GKV RW



## ANMELDUNG Kurzschulungen

Ich melde mich an zu folgender/folgenden Kurzschulungen:

\* Pflichtfeld

1. Titel der Schulung

Datum

2. Titel der Schulung

Datum

Name, Vorname\*

Straße, Haus-Nr.\*

PLZ, Wohnort\*

Geburtsdatum\*

Telefon\*

E-Mail\*

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Diese Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung kann jederzeit von Ihnen schriftlich widerrufen werden.

Des Weiteren erklären Sie sich mit Ihrer Unterschrift einverstanden, dass Fotos der Veranstaltungen vom Essener Sportbund e.V. im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit für nicht kommerzielle Zwecke verwendet werden dürfen.

Mit der Anmeldung sind Sie mit der aktuellen Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen einverstanden. Im Falle einer Corona-Infektion dürfen Ihre Daten an die zuständigen Behörden weitergeleitet werden. Darüber hinaus stimmen Sie unseren AGB und den Datenschutzbedingungen zu.

Die Hinweise zum Datenschutz und die AGB finden Sie unter [www.essener-sportbund.de](http://www.essener-sportbund.de)

Kita / Grundschule (Stempel)

Datum, Unterschrift

### Alles was rollt, vom Laufrad bis zum Fahrradfahren

Immer mehr Kinder sind nicht mehr in der Lage Fahrrad zu fahren. Wir möchten spielerisch und zielgruppenorientiert aufzeigen wie man vom Laufrad über das Rollerfahren zum Fahrradfahren kommt. Hierbei spielen Gleichgewicht, insbesondere das Balanciergeleichgewicht, Koordination, Raumwahrnehmung und Körperschema eine besondere Rolle.

**Donnerstag, 27.04.2023, 14:00 - 16:00 Uhr**  
**Bewegungswerkstatt Essen, Buderusstr. 9a, 45307 Essen Kray**

### Schwimmen – von der Wassergewöhnung bis zum Seepferdchen

Schwimmen ist bereits im jungen Alter von hoher Bedeutung, zum Beispiel beim Plantschen im See. Was Sie alles beim Schwimmen mit Kindern beachten müssen, erfahren Sie im Nord-Ost Bad.

**Samstag, 19.08.2023, 09:00 - 12:00 Uhr**  
**Nord-Ost Bad, Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen**

### Sprache und Bewegung

Sprache und Bewegung sind eng miteinander verknüpft. In dieser Schulung sollen Sie angeleitet werden, wie die Förderung von Bewegung die Verbesserung der Sprachentwicklung der Kinder beeinflussen kann. Sie erfahren mehr über den Zusammenhang zwischen Sprache & Bewegung und wie Sie Kinder mit Hilfe von einfachen Tipps unterstützen können.

**Dienstag, 18.04.2023, 13:30 - 16:30 Uhr**  
**Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen**



# Die Zukunft läuft mit.

### Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen. Mehr zu unserem Engagement und unseren Laufveranstaltungen finden Sie unter [sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

espo  
ESSENER SPORTBUND e.V.

**BEWEGT + GESUND**  
Aufwachsen im Quartier



**2023**  
Kurzschulungen  
für Erzieher\*innen  
Grundschullehrer\*innen

Bitte gut leserlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie uns schicken: **per Post** an Essener Sportbund e.V., Planckstr. 42, 45147 Essen oder **per Fax** an 0201 - 8146 109 oder **per E-Mail** an [lisa.lange@essener-sportbund.de](mailto:lisa.lange@essener-sportbund.de)