

DIE BEWEGUNGSMACHER



Wir
≡ BEWEGEN
WAS!

1

Präventionsprojekte

Bewegungs- und Entspannungsangebote für Kinder

2

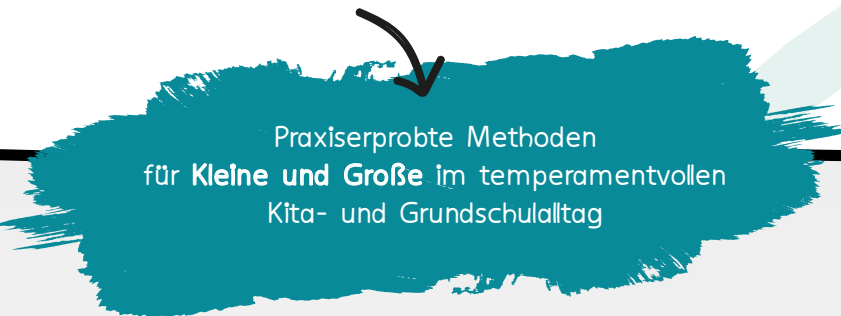
Fortbildungen

Impulse, Tools und Ideen für einen souveräneren Umgang mit den Kids

3

Gesundheitsförderung

Kraft, Energie und Balance für Erzieher:innen, Lehrer:innen und das ganze Team



Praxiserprobte Methoden
für **Kleine und Große** im temperamentvollen
Kita- und Grundschulalltag

Wenn es bei euch sehr temperamentvoll zugeht.

Erlebt ihr es in eurer Kita oder Grundschule auch so? Bei den Kids ist oft kaum noch kindliche Leichtigkeit erlebbar, stille Momente, aber auch angeleitetes Bewegen fallen schwer. Aufmerksamkeit und Ausdauer? Wir hören von reduzierter Selbstregulation und teils unzureichender Körperwahrnehmung. Bewegungsmangel, Überforderung genauso wie Unterforderung werden spür- und sichtbar: auffälliges Verhalten, ungesundes Körpergewicht, extreme Emotionen sind die Folgen.

Wenn ihr angespannt und ausgebrannt seid.

Manchmal wisst ihr nicht mehr, wie ihr euren Job machen sollt – allen Anforderungen und schon gar nicht den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden? Wir erleben eure durchgetakteten Arbeitstage, die wenig Zeit zum Durchatmen lassen.

Die Folgen der Dauerbelastung liegen nah: Wenn es bei Mitarbeitenden nicht mehr leicht läuft, ist das zum einen persönlich relevant und zum anderen im Team spürbar, weil im täglichen Miteinander Spannung entsteht.

IHR WOLLT...

- ✓ qualitativ hochwertige Bewegungsförderung
- ✓ knackige Ideen & Impulse für trubelige Situationen
- ✓ Unterstützung, um selbst in der Kraft zu bleiben

Wenn ihr euch ideenlos und unsicher fühlt.

Vor lauter Laut und Trubel fehlt euch in besonders wilden Momenten der konkrete spannende Einfall, um die Bande wieder einzufangen? Von gezielter Bewegungsförderung hat man mal gehört, aber so richtig traut sich da keiner ran? Wir erfahren regelmäßig, dass die Zeit im Bewegungsraum für euch belastend bis überfordernd ist. Letztlich fühlen sich alle ziemlich allein, im wahrsten Sinne: Fachkräfte gehen, wenn die Kraft weg ist, weil sie nicht ausreichend geschult und vorbereitet sind, Teams bleiben oft unterbesetzt.

WIR HABEN
EINE LÖSUNG



PRÄVENTIONSPROJEKTE

Bewegungs- und Entspannungsangebote für Kinder: Unsere Präventionsprojekte schulen spielerisch und intuitionsnah die Wahrnehmung für den eigenen Körper und mentales Erleben. **Beides stärkt kindliche Selbstkompetenzen und unterstützt die Ausgeglichenheit.**

**Wir schauen dahin,
womit alles beginnt:
Kind sein.**

Denn wenn die Kleinsten nicht klarkommen, kann das große Ganze einfach nicht funktionieren!

Unsere Präventionsprojekte bringen Entspannung in explosive Kita- und Grundschul-Situationen und geben Bewegung in pädagogische Alltagssituationen.

**Unser Fokus liegt
auf diesem Zusammenspiel:
Bewegung und Entspannung.**

Das Angebot findet im Rahmen der Kita- oder Grundschul-Tagesstruktur statt. Auch die Eltern und das Team holen wir mit ins Boot. Diese Projekte können von den Krankenkassen gefördert werden.

≡ WIR MACHEN ≡
KIDS STARK



Was heißt Präventionsprojekt?

Das bedeutet, dass eine Krankenkasse 90% der Projektkosten im Rahmen des Präventionsgesetzes übernimmt. Dabei ist es unerheblich welcher Krankenkasse die Kinder in der Einrichtung angehören. Einen Eigenanteil von ca. 10% übernimmt die Einrichtung selbst.

Wie funktioniert die Förderung durch die Krankenkasse?

Dazu ist eine Antragstellung durch die Einrichtung bei einer Krankenkasse erforderlich. Wir unterstützen gerne dabei.

Wie lange geht ein Präventionsprojekt in unserer Einrichtung?

Das kann man pauschal nicht sagen. Wir raten dazu den Projektzeitraum nicht zu kurz zu wählen, damit auch Erfolge sichtbar werden. In der Regel werden Zeiträume zwischen 8 – 12 Wochen gewünscht.

Welcher Schwerpunkt ist für uns der Richtige – Bewegung oder Entspannung?

Das hängt ganz vom aktuellen Bedarf in der Einrichtung ab. Diese Frage erörtern wir gerne in einem Kennenlerngespräch vor Ort gemeinsam, um hier bestmöglich zu unterstützen.

Wie werden die Eltern mit einbezogen?

Bei allen Präventionsprojekten ist ein Elternseminar inbegriffen, in dem über das jeweilige Thema allgemein, aber auch über das Projekt in der jeweiligen Einrichtung informiert wird. Außerdem bekommen die Eltern Tipps und Tricks zur Umsetzung zu Hause an die Hand.

Wie wird das Team involviert?

In jedem Präventionsprojekt ist eine Teamfortbildung inbegriffen, in der über das jeweilige Thema allgemein informiert wird, aber auch Schritte erarbeitet werden, wie die Projekte nachhaltig in den Alltag eingebaut werden können.

Welche Altersgruppe wird angesprochen?

Zielgruppe sind alle Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Wir empfehlen ein Mindestalter von 3 Jahren. Für andere Altersgruppen spricht uns bitte an.

Welche materiellen und räumlichen Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Wir benötigen einen Raum für die Projektdurchführung, gerne den Bewegungsraum oder die Turnhalle. Ansonsten nutzen wir das vorhandene Material.



FORTBILDUNGEN

Impulse, Tools und Ideen:

In unseren Seminaren für Pädagoge:innen schulen wir euch darin, Bewegung und Entspannung für die Kids erlebbar zu machen – schnell abrufbar und individuell. So stärkt ihr eure Selbstwirksamkeit und Sicherheit wenn es um konkrete, bedürfnisorientierte Angebote im Kita- oder Grundschulalltag geht. Für einen souveräneren Umgang mit den Kids.

Die Fortbildungen finden flexibel im Rahmen von Halbtages- oder Tagesveranstaltungen statt.

Wir
ERÖFFNEN
NEUEN
SPIELRAUM

Q & A

Welche Fortbildungen bieten Die Bewegungsmacher an?

Wir bieten Fortbildungen in den Bereichen Bewegung und Entspannung an. Dabei gehen wir individuell auf die Bedarfe in der jeweiligen Einrichtung ein und klären die Inhalte nach Absprache. Die Fortbildungen beinhalten immer jeweils einen Theorie- und einen Praxisteil.

Wie lange dauert eine Fortbildung?

Unsere Fortbildungen sind Tagesfortbildung und dauern ca. 6 Stunden inkl. einer Mittagspause. Die Länge kann jedoch auf Wunsch auch angepasst werden.

Welche materiellen und räumlichen Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Wir benötigen einen großen Raum, einen Beamer und eine Leinwand.

Was kostet eine Tagesfortbildung?

Die Gesamtkosten sind von verschiedenen Faktoren, wie z.B. Dauer der Fortbildung und den Reisekosten ab. Wir erstellen hierzu gerne nach dem Erstgespräch ein Angebot.

Ist die Teilnehmerzahl begrenzt?

Nein, solange im Raum noch ausreichend Platz für praktische Übungen ist.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wir helfen euch,
neue Kraft zu laden

In unseren Workshops zeigen wir euch Erzieher:innen, Lehrer:innen und Lernbegleiter:innen, wie ihr auch in herausfordernden Zeiten eure Energie haltet, neue Kraft generiert und mehr Ausgeglichenheit in herausfordernde Alltage bringen könnt. **Damit ihr in Balance bleibt: für eure Gesundheit, für euer Team und natürlich für die Kids.**

Balance und Gesundheit

Sich wieder selbst fühlen und regulieren lernen. Den eigenen Körper wahrnehmen. Mentale Anspannung und einkehrende Ruhe erfahren. Was den Kindern hilft, die Verbindung zu sich erneuern, ist auch für uns Großen der Zugang zu einem Gefühl von Stärke, von befähigt und vorbereitet sein, wenn es im Außen mal wieder wild wird.

Die Gesundheitsförderung finden flexibel im Rahmen von Halbtages- oder Tagesveranstaltungen statt.

Wir stehen für Ergebnisse ab dem ersten Schritt: Denn wer aktiv wird, Unterstützung annimmt und Lösungen findet, der bewegt auch was, dann verändert sich was.

FOKUS:

EURE GESUNDHEIT

Q & A

Was genau kann ich unter Gesundheitsförderung verstehen?

Wir bieten Gesundheitsförderung für Pädagog:innen und Beschäftigte in Kitas und Grundschulen an. Damit alle gesund bleiben. Inhaltlich geht es dabei um die eigene Gesundheit, also darum, wie man Bewegung und Entspannung alltagstauglich für sich selbst nutzen kann. Die Gesundheitsförderung beinhaltet immer jeweils einen Theorie- und einen Praxisteil und wird von uns individuell auf die Einrichtung angepasst.

Wie lange dauert eine Gesundheitsförderung?

Unsere Fortbildungen sind Tagesfortbildung und dauern ca. 6 Stunden inkl. einer Mittagspause. Die Länge kann jedoch auf Wunsch auch angepasst werden.

Welche materiellen und räumlichen Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Wir benötigen einen großen Raum, einen Beamer und eine Leinwand.

Was kostet eine Gesundheitsförderung?

Die Gesamtkosten sind von verschiedenen Faktoren, wie z.B. Dauer der Fortbildung und den Reisekosten ab. Wir erstellen hierzu gerne nach dem Erstgespräch ein Angebot.

Ist die Teilnehmerzahl begrenzt?

Nein, solange im Raum noch ausreichend Platz für praktische Übungen ist.



DIE BEWEGUNGSMACHER



Lena Sonnenschein & Nicole Schäfer

Seit wir Die Bewegungsmacher 2019 in Köln gegründet haben, leitet unser Unternehmen mit stetig wachsendem Team – zur Zeit 15 Mitarbeiter – jährlich über 50 Präventionsprojekte in NRWs Kitas und Grundschulen.

Mit unserem Expertenwissen – u. a. durch das Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln und der Ausbildung zur Entspannungspädagogin – wir sind die Profis, um den Kids ganz viel Spaß an Bewegung und Entspannung mitzugeben.

Nicole Schäfer *La Saur*

Expertinnen
für

FÜR AKTIVE
GESUNDHEIT

Wir laden Euch ein - zu einem
persönlichen, offenen Gespräch mit uns!



@diebewegungsmacher

www.diebewegungsmacher.de



Die Bewegungsmacher GbR

Brühler Straße 11-13, 50968 Köln, 0152 / 049 133 47, info@diebewegungsmacher.de