



Im Januar startete in der KölnKitas Takustraße, als einer der Pilot-Kitas, ein Gesundheitsprojekt der Bewegungsmacher und der Techniker Krankenkasse, was noch bis Mitte Mai jeweils donnerstags stattfindet.

Im Vorfeld wurden Gespräche bzgl. der Zusammenarbeit zwischen dem Träger, den Bewegungsmachern und der Techniker Krankenkasse geführt, aus denen dann diese Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse und den Bewegungsmacher für die KölnKitas Takustraße entstand.

Im Anschluss setzten sich das Kita-Team und die Bewegungsmacher zusammen und anhand einer Bedarfsanalyse kristallisierte sich heraus, dass das Thema „Entspannung“ in der Takustraße im Vordergrund stand und nachhaltig umgesetzt werden sollte, um die Kindern im Bereich Entspannung, Resilienz und „Stressbewältigung“ zu unterstützen.

Gestartet wurde dann mit einem Infoabend für die Eltern zum Thema „Was heißt Entspannung“, danach begann das derzeitig laufende und zwölf Einheiten umfassende Entspannungstraining mit den Kindern. Die Entspannungseinheiten der Kinder gehen von Atementspannungsübungen über Wahrnehmungsspiele bis hin zu Mentaltraining. Ungefähr in der Mitte des Projekts fand ein Coaching für das Kita-Team statt, um die Übungen nachhaltig in der Kita fortzuführen.

In einer Reflektion des Kita-Team war man einheitlich der Meinung, dass die Bewegungsmacher ein fachlich durchdachtes und praxisnahes, schnell und unkompliziert im Kita-Alltag umsetzbares und die Kinder spielerisch begeisterndes Konzept bieten, was sich in Kindergärten bewehren kann.