



ASH-Sprungbrett e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1984 in Bergheim-SüdWest selbstlos tätig ist.



Zu den Projektmitarbeiterinnen von „gesund und munter“ können Sie auf folgenden Wegen Kontakt aufnehmen:

 02271 – 8398-0




 Gabriella Schmitz: g.schmitz@ash-sprungbrett.de

 Kristina Kaesler: k.kaesler@ash-sprungbrett.de

gesund und munter

Gesundheitsförderung für Kinder im Grundschulalter in Bergheim-SüdWest



-  **Wir bringen Bewegung!**
-  **Wir vermitteln Entspannungspraxis!**
-  **Wir fördern gesundes Essverhalten!**

Wofür steht „gesund und munter“?

ASH-Sprungbrett e.V. betreibt mit dem Projekt „gesund und munter“ Gesundheitsförderung für Grundschüler*innen in Bergheim-SüdWest im Rahmen des Förderprogramms „Zusammen im Quartier – Kinder stärken – Zukunft sichern“.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Grundschulkindern aus Bergheim-SüdWest das Thema „Gesundheit“ näherzubringen und Strukturen zu schaffen, welche die kleinen Mitbürger*innen „gesund und munter“ machen und halten.

Dafür haben wir uns folgende Ziele in drei Hauptgebieten der Gesundheitsförderung gesetzt:

BEWEGUNG

Bewegungsförderung im Stadtteil auf den Weg bringen!

ENTSPANNUNG

Entspannungsinhalte verbreiten und Entspannungspraxis einüben!

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung für alle greifbar und lebbar machen!

Mit unserem Vorhaben wenden wir uns an drei Gruppen:

- ➔ Kinder im Grundschulalter
- ➔ ihre Eltern
- ➔ pädagogisch tätige Personen



Konkret heißt unser Angebot:

- Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren zum gesunden Leben anleiten durch Ernährungsbildung und praktische Arbeit mit Lebensmitteln sowie durch Bewegungs- und Entspannungspraxis in Schule und OGS,
- Eltern mit Rat zur Seite stehen in Bezug auf Fragen zu Ernährung, Bewegungsbedarf und Entspannungsmöglichkeiten für Grundschul Kinder, damit sie die Bemühungen ihrer Kinder unterstützen können,
- pädagogisch Tätige im Rahmen von Fortbildungen in Gesundheitsthemen schulen, damit sie den Alltag der Kinder gesundheitsförderlich gestalten und ihr Wissen und Können weitergeben.