

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.