

# Bewegtes Kind – Bewegtes Leben

## Lizenzinhaber und Organisation:

GEA, Zentrum für Gesundheit,  
Edwin Arnold, Radolfzell

## Druck für alle Lizenzprodukte:

Druckerei Zabel, Radolfzell

## Lizenznehmer:

Sachkundige Personen aus den  
Bereichen des Gesundheitsmanage-  
ments, Therapie und Sport, die nach  
einer Schulung die Lizenz erwerben  
können.

## Schulungen für Lizenznehmer:

Die Schulungen zum Lizenzprogramm  
finden in Radolfzell statt. Das Pro-  
gramm kann an die individuellen  
Gegebenheiten angepasst werden.

## Partner der Lizenznehmer:

Vereine, Kommunen, Krankenkassen,  
Krankenversicherungen, Verbände/  
Organisationen, private Unter-  
nehmen, ...

## Förderungen, Beteiligungen:

Evtl. durch kommunale Körper-  
schaften des öffentlichen Rechts und  
anderen Institutionen.

## Kontakt:

Zentrum für Gesundheit  
Edwin Arnold  
Fritz-Reichle-Ring 6a,  
78315 Radolfzell  
Tel.: 07732 9391355  
Fax: 07732 9391360  
www.gea-radolfzell.de  
info@e-arnold.de



*Bewegtes Kind – Bewegtes Leben*





## Gesundheit als Lebensqualität

Wer als Erwachsener gesund ist, denkt nicht viel über Krankheiten nach. So lange nichts weh tut, scheint eine gute Gesundheit die selbstverständlichste Sache der Welt zu sein. Die Aufklärung über riskante Lebensformen vergrößert zwar das Wissen, dass z. B. Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und fehlende Entspannung schaden. Die meisten gehen aber davon aus, dass es eher den Nachbarn trifft als sie selbst. Auch wenn die Medien voll sind von Meldungen über Gefahren bei schädlichen Lebensgewohnheiten und reich an Gesundheitstipps: Das Verhalten der Menschen ändert sich nicht von heute auf morgen.

Das Wissen um Gefahren und das eigene Verhalten sind bekanntlich zweierlei. Im Ernstfall vertraut man eben doch auf die Heilerfolge der modernen Medizin oder man schaut lieber weg, wenn eigene Veränderungen gefordert sind.

Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun. Ja, vielleicht mehr als ihm die teuerste Medizin anbieten kann, denn die meisten Risikofaktoren sind auf den eigenen Lebensstil zurückzuführen.

### Gesundheit ist Lebensqualität.

Schlechte Gesundheit ist schlechte Lebensqualität. Wollen wir uns und unseren Kindern die bestmögliche Lebensqualität bieten!

Das integrative Programm *Bewagtes Kind – Bewagtes Leben* will vom Kindergartenkind bis zum Erwachsenen Gesundheit als wichtigste Lebensqualität unterstützen. Dies geschieht durch naturorientierte Lern- und Verhaltensformen, wobei die praktische Umsetzung in allen Programmbereichen im Vordergrund steht.

### Wald – Kindergarten – Tag

Das Projekt sieht vor, Waldtage mit Kindergartengruppen bei (fast) jedem Wetter draußen zu verbringen. Kinder erfahren dabei, dass Regen, Wind und Schnee genauso Bestandteile der Natur sind wie Sonne und mildes Wetter. Sie sollen die Natur in jeder Form entdecken und schätzen lernen.

Die Kinder lernen Pflanzen und Tiere kennen und „begreifen“ die Natur mit allen Sinnen. Unwillkürlich entwickeln sie im Umgang mit der Natur und ihren Lebewesen auch Achtung vor allem Lebenden.

Am beispielsweise wöchentlichen Waldtag spielen die Kinder in einem festen Waldbereich (mit Waldwagen als Wetterschutz) hauptsächlich ohne vorgefertigtes Spielzeug. Sie nehmen das Material, das sie in der Natur finden, klettern, lernen Tiere kennen, usw.

Verschiedene Kooperationspartner wie Förster, Jäger, Gärtner oder Umweltbeauftragte beteiligen sich aktiv am Gelingen dieses Walderlebnisses.

Teilnehmen können Kindergärten des jeweiligen Projekt-Gebietes.

### Bewagtes Kind – Bewagte Schule

nutzt gleichermaßen die schier unerschöpfliche Vielfalt der Natur sowie das Wissen und die Erfahrung von LehrerInnen und Eltern. Das Projekt wird mit bewegungsfördernden Unterrichtsinhalten gefüllt, von verschiedenen Kooperationspartnern wie beispielsweise der „Grünen Schule Mainau“ aktiv mitgestaltet und von Sponsoren und Paten unterstützt. Inhalte sind z. B.: BSS – Bewegung, Spiel und Sport im Fächerverbund, Fortbildungen für GrundschullehrerInnen, Ausstattungen mit Pausenkisten, Pausenhofgestaltung mit Tischtennisplatte, Klettergerüst usw., Gesundheitstage zu Ernährung und Bewegung, Sinnesschulung, Ergonomische Möbel. **Teilnehmen können die Grundschulklassen 1 bis 4 der beteiligten Schulen.**

### Bewegung Plus

Durch Nutzung von Präventionsangeboten, Gesundheitschecks und weiteren attraktiven Programmen beteiligter Partner und Sponsoren fördern Erwachsene ihre Gesundheit und vermitteln den Kindern gleichzeitig ein gesundheitsbewusstes Lebensbild. Beteiligt sind beispielsweise gesetzliche Krankenkassen, Fitness-Studios, Sportverbände, Ärzte, Heilpraktiker etc. Über entsprechende Punkte in einem Teilnahme-Pass gibt es viele zusätzliche Vergünstigungen. **Teilnehmen können insbesondere alle Bezugspersonen der Kindergarten- und Schulkinder im jeweiligen Projekt-Gebiet.**

Veranstaltungen im Rahmen von „Bewagtes Kind – Bewagtes Leben“