

# **Konzept Ferienspiel/Kurs/Workshop in der Kleinregion Nibelungengau für den Sommer 2014 „bewusst leben“**

## **Veranstalterinnen:**

Evelyne Heisler, selbständige Trainerin in Gruppentraining, Kochkurse und Personal Training  
Dipl. Ernährungsvorsorgetrainerin, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin, Dipl.  
Wirbelsäulentrainerin, Dipl. Gesundheitstrainerin 50+. In Ausbildung: Studium „Ernährung  
und Sport, MSc“ Donau-Universität Krems und Dipl. Kindervitaltrainerin

Julia Pröllinger, Sozialpädagogin, Therapiehundeführerin, auf dem Weg in die  
Selbständigkeit, Personal-Coach im tiergestützten Setting

**Terminplanung:** 6 Tage in den Ferien immer mittwochs von 08:30 bis 15:30 Uhr

Tagetermine: 16. Juli, 23. Juli, 30. Juli, 6. August, 13. August, 20. August 2014

**Zielgruppe:** Kinder von 7 bis ca. 12 Jahren, MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Kinder,  
maximal: 12 Kinder

## **Themen/Schwerpunkte:**

- bewusst bewegen
- bewusst essen
- bewusst wahrnehmen
- bewusster Umgang mit Tieren
- bewusst in der Natur bewegen
- sich bewusst verändern

## **Beschreibung des Projekts „bewusst leben“ für Kinder in den Ferien**

Wir wollen bei diesem Projekt für die Kinder eine Möglichkeit bieten, die Ferien aktiv zu gestalten und in entspannter und freier Atmosphäre etwas über und für ihre Gesundheit zu lernen. Sie sollen sich in diesen Tagen spielerisch bewegen, gesund ernähren (gesund kann auch gut schmecken!), soziale Kontakte knüpfen, die Natur bewusst erleben, den Kontakt mit Tieren spüren, ihr Selbstbewusstsein stärken und möglicherweise ihre Einstellungen zu diesen Themen ändern. Ziel dieser Tage ist, dass sich die Kinder selbst und die anderen in der Bewegung, beim Umgang mit Tieren, in Bezug auf Ernährung, in der Natur und der Wahrnehmung kennenlernen. Am Ende jedes Tages fertigen wir ein kleines Buch, welches als Nachschlagewerk dienen soll. Es enthält alles, was wir den ganzen Tag erleben werden (Anleitung zu Spielen, Rezepte, Tiere, Bäume, usw.). Die Kinder gestalten das vorgefertigte Buch nach ihrem Geschmack.

### **Tagesbeschreibung der Schwerpunkte**

- **bewusst bewegen in Pöchlarn am 16. Juli**

Kinder sollen auf spielerische Weise Bewegung erfahren. Wir bieten eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, welche ihre motorischen, kognitiven, koordinativen und kreative Fähigkeiten fördern sollen. Die Kinder sollen Sport, Bewegung und Training einmal anders kennenlernen, Ideen für neue Spiele finden und lernen wie man Bewegung in den Alltag integrieren kann. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet ein gemeinsames gesundes Mittagessen und eine Nachmittagsjause. Als Abschluss wird zusammen ein kleines Buch gestaltet, welches die Tätigkeiten, Spiele etc. beinhaltet und Ideen für zuhause bietet.

Nähere Informationen: [www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), Julia: 0650/7357007, Evelyne: 0676/6492965

- **bewusst essen in Krummnußbaum am 13.8.**

Dieser Kurstag beinhaltet ein abwechslungsreiches Tagesprogramm zum Thema gesundes Essen sowie gesunde Ernährung. Die Kinder sollen spielerisch einen positiven und bewussten Umgang mit dem Essen, Lebensmittel und ihrer Herkunft kennenlernen. Ein gemeinsamer Einkauf in einem „normalen“ Lebensmittelgeschäft und in einem Bioladen soll den Vergleich aufzeigen und praktisch gelernt werden, wie man „richtig und gesund einkauft“ (worauf man achten muss, etc). Für die Kinder bekannte oder auch unbekannte Begriffe wie saisonal, biologisch, Inhaltsstoffe, Zutatenlisten, regional, usw. werden erklärt und vermittelt. Auch eine Aufklärung von Ernährungsmythen und Wissen über die Lebensmittelkunde sollen behandelt werden. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet ein gemeinsames gesundes Mittagessen und eine Nachmittagsjause. Als Abschluss wird zusammen ein kleines Buch gestaltet, welches die Tätigkeiten, Rezepte etc. beinhaltet und Ideen für zuhause bietet.

Nähere Informationen: [www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), Julia: 0650/7357007, Evelyne: 0676/6492965

- **bewusstes Wahrnehmen in Golling am 6.8.**

An diesem Tag lernen die Kinder Wahrnehmung mit allen Sinnen kennen. Diese sollen geschärft, trainiert und bewusst eingesetzt werden. Es soll vermittelt werden, sich und ihren Körper intensiv wahrzunehmen und die sozialen Kompetenzen zu schärfen. Auch die Grenzen der eigenen Sinne werden erforscht. Spielerisch erfahren die Kinder, wie es sich anfühlt einen Sinn, wie zum Beispiel das Sehen, (mit verbundenen Augen geführt zu werden) auszuschalten. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet ein gemeinsames gesundes Mittagessen und eine Nachmittagsjause. Als Abschluss wird zusammen ein kleines Buch gestaltet, welches die Tätigkeiten, Spiele etc. beinhaltet und Ideen für zuhause bietet.

Nähere Informationen: [www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), Julia: 0650/7357007, Evelyne: 0676/6492965

- **bewusster Kontakt mit Tieren Busreise nach St. Georgen/Leys (Kinder werden von allen Gemeindeämtern abgeholt) maximale Teilnehmer: 8 Kinder am 23.7**

An diesem Kurstag reisen wir mit den Kindern mit dem Bus nach St. Georgen/Leys zum Assisihof 2 (Tierschutzhof). Die Kinder sollen sich hier intensiv mit dem Tierschutz befassen. Den Kontakt mit verschiedenen Tieren (Lamas, Pferden, Hasen, Katzen, Hunden, Minischweine, usw.) finden und sich mit ihrem Schicksal befassen. Es soll den Kindern bewusst gemacht werden, dass Tiere keine Spielzeuge sind. Wir wollen ihnen auch näher bringen, dass jeder eine große Verantwortung trägt, der ein Tier besitzt. Kindern wird nähergebracht Tiere mit Respekt und Achtsamkeit zu behandeln. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet ein gemeinsames gesundes Mittagessen und einer Nachmittagsjause. Als Abschluss wird zusammen ein kleines Buch gestaltet, welches die Tätigkeiten, Spiele, Infos zu den Tieren etc. beinhaltet und Ideen für zuhause bietet.

Nähere Informationen: [www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), Julia: 0650/7357007, Evelyne: 0676/6492965

- **bewusst die Natur erleben in Erlauf am 30.7.**

Wir wandern an diesem Tag durch die Region, wo die Natur bewusst wahrgenommen werden soll. Pflanzenkunde, Orientierungsspiele und das Kennenlernen der Gegend stehen auf dem Programm. Es werden Tiere des Waldes gesucht, bestimmt, näher betrachtet und erforscht. Die Natur als Spielplatz und Lebensraum zu entdecken und wahrzunehmen sowie die Bewegung und die Kreativität der Kinder an der frischen Luft erwecken und fördern ist ein Ziel dieses Tages. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet ein gemeinsames gesundes Mittagessen und eine Nachmittagsjause. Als Abschluss wird zusammen ein kleines Buch gestaltet, welches die Tätigkeiten, Spiele etc. beinhaltet und Ideen für zuhause bietet.

Nähere Informationen: [www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), Julia: 0650/7357007, Evelyne: 0676/6492965

- **sich bewusst verändern in Pöchlarn (reduzierte TeilnehmerInnenanzahl: 5 bis 8 Kinder) am 20.8.**

Eine schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, Übergewicht, Mobbing und soziale Probleme sind heutzutage gängige Tatsachen. Bei unserem letzten Kurstag wollen wir uns genau diesen Kindern widmen, die davon betroffen sind. Wir wollen die Kinder sowie die Eltern unterstützen und Hilfe sowie Ideen bieten, etwas zu verändern. Die Kinder finden bei uns einen geschützten Rahmen, wo sie sie selbst sein können ohne Angst haben zu müssen verspottet zu werden. Wir wollen miteinander kochen, essen, uns spielerisch bewegen, über

für die Kinder wichtige Dinge sprechen, seinen Körper verstehen zu lernen, die Freizeit aktiver zu nützen und neues zu lernen. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet ein gemeinsames gesundes Mittagessen und eine Nachmittagsjause. Als Abschluss wird zusammen ein kleines Buch gestaltet, welches die Tätigkeiten, Spiele etc. beinhaltet und Ideen für zuhause bietet.

Im Anschluss sind bei Bedarf individuelle Elterngespräche möglich.

Nähere Informationen: [www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), Julia: 0650/7357007, Evelyne: 0676/6492965