

Im Rahmen gesundheitsorientierter Angebote werden zukünftige ErzieherInnen durch aktives Handeln Erfahrungen über ihre eigene Gesundheit sowie Fachwissen über gesundheitsförderliche Erziehung und Bildung erwerben. Darüber hinaus werden in der doppelten Theorie - Praxis – Vermittlung Kompetenzen erworben, die die zukünftigen ErzieherInnen dazu befähigen gesundheitsbewusste Angebote mit ihrer Zielgruppe zu planen, durchzuführen und zu reflektieren. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Elemente von Bewegung und Ernährung.

Ein Lebensumfeld, das vor allem in Großstädten, geprägt ist von schwindenden Möglichkeiten, vielfältige Spiel- und Bewegungsalternativen und Herausforderungen zu nutzen und zum Beispiel auch die Natur als Ort der Bewegung und als Quelle der Entspannung zu erleben, beeinflusst das gesunde Heranwachsen der Kinder und Jugendlichen.

Hinsichtlich der Ernährung gibt es in der heutigen Überflusgesellschaft ein Übermaß an Food-Trends, Diätetik sowie sozialen und medialen Einflusststrukturen. Für einen Blick auf die Sinnhaftigkeit, Herkunft der Produkte, das gemeinsame Kochen und das gemeinsame Essen bleibt oft zu wenig Zeit.

Die physiologische und psychologische Relevanz von Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung sollen die SchülerInnen auch für sich selbst erkennen um danach reflektiert handeln zu können. Aus diesem Grund spielen die Selbstreflexion und der Ausbau eigener Erfahrungen und Kompetenzen bzgl. der Schwerpunktthemen in diesem Kurs eine wesentliche Rolle.

Leitfragen des Profils sind:

- Was ist Gesundheit und was hält den Menschen trotz der bestehenden Risiken und Belastungen gesund?
- Wie unterstützen wir als pädagogische Fachkräfte Menschen in der Möglichkeit, sich verantwortungsbewusst um den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden zu kümmern?
- Wie bleiben wir selbst als Erzieher/Erzieherinnen gesund und können damit ein gutes Vorbild sein?

Übersicht unserer inhaltlichen Ideen:

- Fachwissen über unseren Körper sowie über Gesundheits- und Ernährungserziehung darstellen
- Angebotsentwicklung im Bereich gesundheitsorientierter Bildung und Erziehung
Schwerpunkt: Ausdauer, Kraft und Entspannung (z.B. spielerischer Aufbau gesunder Rumpf- und Rückenmuskulatur)
- ausdauernde Bewegung in der Natur – vor allem im Wald, Yoga; Sensomotorik; den Körper wahrnehmen, kennen und spüren – Herzschlag, Atmung, Emotionen)
- In Kooperation mit sozialpädagogischen Einrichtungen Projektideen für die praktische Arbeit in Schulen oder Jugendzentren umsetzen, indem zielgruppenspezifische projektorientierte Angebote in jedem Semester gestaltet, durchgeführt, reflektiert und werden
- Vielfältige Bewegungsformen auch in der /an der frischen Luft erproben und ihren Nutzen für die Entwicklung kennenlernen. Hieraus Methoden zur Erkundung der Lebenswelt kennen lernen und anwenden (z.B. der Wald als Erfahrungs- und Erholungsraum; (GPS) Ralleys)
- Exkursionen, Kompaktveranstaltungen
- Selbstreflexion zur ErzieherInnengesundheit: richtig heben, tragen, sitzen.

- Ein Blick in die Zukunft. In Bewegung bleiben – wie werden Jugendliche motiviert sich (weiterhin) aktiv zu bewegen. Trendsportarten wie zum Beispiel Zumba, StandUp, Bouldern oder Klettern als gesundheitsorientierte Bewegungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten einer gesunden Ernährung für Zielgruppen thematisieren.
- zusammen essen, trinken, verkosten und nach Möglichkeit auch kochen und backen.
- durch Hospitationen einen Einblick in verschiedene Projekte, Angebote und Einrichtungen zur Gesundheitsförderung erhalten.
- theoretische Ansätze wie die Salutogenese vertiefen und deren praktische Bedeutung erleben.
- Grundlagen der Trainingslehre kennenlernen und einen individuellen Trainingsplan im Bereich Ausdauer erstellen

Grundlegendes Ziel des Kurses ist die Erweiterung der beruflichen Handlungskompetenz im Bereich der Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis für verschiedene Zielgruppen des sozialpädagogischen Bereichs, sowie für sich selbst.