



**FGB** Dieses Seminar ist Bestandteil des Lehrgangs zur "Fachkraft für Gesundheits- und Bewegungsförderung".

## Bleiben Sie gesund!

### Gesundheits- und Stressmanagement für Groß und Klein

Sie und Ihre Kollegen überschreiten im Alltag oft die eigene Belastungsgrenze. Sie denken zuerst an andere und ignorieren oft unbewusst die Warnsignale Ihres eigenen Körpers. Dazu kommt, dass Sie jeden Tag vielen verschiedenen Stressfaktoren ausgesetzt sind. Damit Sie die Kinder in Ihrer Einrichtung professionell und individuell fördern können, ist es sehr wichtig, dass Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten. Aber auch die Kinder stehen häufig „unter Strom“. Der Terminkalender mancher Kindergartenkinder gleicht dem eines Managers. Die Anforderungen und Belastungen der Kleinen steigen stetig.

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie die Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig erkennen und Überbelastung durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermeiden. Sie lernen, wie Sie mit den Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung professionell umgehen und wiederkehrende Abläufe durch erfolgreiches Zeitmanagement effektiv und stressfrei gestalten. Bringen Sie Entspannung und Ruhe in die Einrichtung, von der alle profitieren werden.

Außerdem erhalten Sie viele Praxis-Tipps, mit denen Sie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Ihre eigene erhalten und fördern können. Durch das neu erworbene Fachwissen sind Sie in der Lage, Ihre pädagogische Arbeit nachhaltig weiterzuentwickeln und Ihre Gesundheit noch besser zu schützen. Davon profitieren Sie und die Kinder ein Leben lang!

#### Die wichtigsten Inhalte

- Psychologisches Grundwissen zum Thema „Was ist eigentlich Stress?“
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Stressfaktoren in der Kita erkennen und damit umgehen
- Stress im Kindesalter – Ursachen und Auswirkungen
- Positiven Stress erkennen und für die eigenen Ziele nutzen
- Einfluss von Sport und Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement zur Vermeidung von Überbelastung
- Wie und wann Sie Aufgaben richtig delegieren

#### Preise:

Seminarpreis	425,00 € (+ MwSt. = 505,75 €)
Onlinepreis	345,00 € (+ MwSt. = 410,55 €)

#### Termine

Hamburg	11. bis 12. November 2022
Stuttgart	9. bis 10. Februar 2023
Hannover	20. bis 21. März 2023
München	21. bis 22. April 2023
Mannheim	19. bis 20. Juni 2023
Schwerin	29. bis 30. Juni 2023
Düsseldorf	30. Juni bis 1. Juli 2023
Berlin	11. bis 12. September 2023
Dortmund	5. bis 6. Oktober 2023
Frankfurt am Main	9. bis 10. Oktober 2023
Hamburg	10. bis 11. November 2023

#### LIVE Online-Seminare

ONLINE	27. bis 28. Oktober 2022
ONLINE	14. bis 15. November 2022
ONLINE	15. bis 16. Dezember 2022
ONLINE	30. bis 31. Januar 2023
ONLINE	27. bis 28. Februar 2023
ONLINE	8. bis 9. Mai 2023
ONLINE	8. bis 9. Juni 2023
ONLINE	10. bis 11. Juli 2023
ONLINE	3. bis 4. August 2023
ONLINE	16. bis 17. November 2023
ONLINE	4. bis 5. Dezember 2023





# Fachkraft für Gesundheits- und Bewegungsförderung

Gesund und aktiv im Kita-Alltag



Gesundheit und Bewegung ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Arbeit im Elementarbereich. Für eine optimale Förderung ist es sehr wichtig, die verschiedenen Aspekte und ihre Wirkungen auf den Alltag gut zu kennen. Nur so kann man ein effektives Förderkonzept erarbeiten.

In dem Fachlehrgang „Fachkraft für Gesundheits- und Bewegungsförderung“ steht nicht nur die gezielte Bewegungsförderung, sondern auch Entspannung und Spielangebote im Mittelpunkt. Außerdem zeigen Ihnen die Akademie-Dozenten, wie Sie mit Hilfe von Bewegung und Ruhe aktiv und gezielt die Gesundheit aller in Ihrer Kita fördern.

Dieser Lehrgang bereitet Sie angemessen auf die verschiedenen Thematiken im Bereich der Bewegung, Kreativität und Entspannung vor. Dabei erhalten Sie volle Flexibilität, denn Sie entscheiden, welches der zwei Wahlseminare Sie sich neben den drei Pflichtseminaren anerkennen lassen möchten, welches Ihre Kompetenzen verbessert und Ihre Einrichtung am besten unterstützt.

## Pflichtseminare

- Bleiben Sie gesund! Gesundheits- und Stressmanagement für Groß und Klein
- Spiel, Spaß und Bewegung – Psychomotorische Förderung für Kinder bis 6 Jahre
- Kreativraum Kita – Gesunde Entwicklung kreativ entfalten

## +1 Wahlseminar

- Du schaffst das! Stärkung von Resilienz und Selbstwertgefühl
- Kombi-Seminar Musik und Tanz
- Achtsamkeit für Kinder

## Ihr Weg zur Fachkraft

Pflichtmodul

Pflichtmodul

Pflichtmodul

+

Wahlmodul

Wahlmodul

=



### Schritt 1:

Absolvieren Sie die 3 Pflichtmodule.

### Schritt 2:

Nehmen Sie an **einem** Wahlmodul teil.

### Schritt 3:

Qualifizieren Sie sich zur Fachkraft!

Infos und Anmeldung auf [www.kindergartenakademie.de](http://www.kindergartenakademie.de)

## Alle Informationen auf einen Blick

### Zeiten

Beginn: jeweils um 9 Uhr

Ende: 1. Tag um 17 Uhr, 2. Tag um 16 Uhr

### Hotelzimmer

Wir haben für Sie ein Zimmerabrufkontingent unter dem Stichwort „Akademie“ reserviert. Die Übernachtungskosten erfragen Sie bitte direkt im Hotel. Die Kontaktdaten des jeweiligen Hotels erhalten Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung per Post. Bitte reservieren Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn.

### Seminarpreis

Im Seminarpreis sind enthalten: Umfangreiche Tagungsunterlagen, Mittagessen, Erfrischungen und Kaffeepausen sowie Ihr Teilnahmezertifikat. Eine zinslose Ratenzahlung ist möglich.

### Vertrauensgarantie

Sollte es Ihnen bei uns nicht gefallen, können Sie bis zu 2 Stunden nach Seminarbeginn die Veranstaltung verlassen. Wir erstatten Ihnen den vollen Seminarpreis.

## Ihre Fördermöglichkeiten

### Info-Hotlines:

Deutschlandweite Bildungsprämie*:	0800 2623 000
Brandenburg, Bildungsscheck:	0331 6002 333
Bremen, Weiterbildungsscheck:	0421 3630 1432
Hamburg, Weiterbildungsbonus:	040 2840 7830
NRW, Bildungsscheck:	0211 8371 929
Rheinland-Pfalz, Qualifizierungsscheck:	0800 5888 432
Sachsen, Weiterbildungsscheck:	0351 4910 4930
Thüringen, Weiterbildungsscheck:	0361 22230




\*Die Bildungsprämie wird aus den Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.

## Argumente, mit denen Sie Ihren Träger überzeugen, dass eine Fortbildung bei der Akademie genau das Richtige für Sie ist:

1. Ihr Träger möchte sich hundertprozentig auf Sie verlassen. Nach dem Seminar haben Sie das Wissen, um ihn fachlich optimal zu unterstützen.
2. Sie investieren Sie in eine qualifizierte Weiterbildung bei einem TÜV-geprüften und ausgezeichneten Anbieter.
3. Sie erhalten ein individuelles Teilnahmezertifikat und einen Türaufkleber für Ihre Einrichtung. Denn wenn man gut ist, darf man das auch zeigen!
4. Ihre Trainer sind Experten, denen es gelingt, die manchmal komplizierten Zusammenhänge anschaulich und leicht verständlich an praxisnahen Beispielen darzustellen. Damit ist Ihr Lernerfolg garantiert!



**Sie haben noch Fragen?  
Das Experten-Team der Akademie hilft Ihnen gern.**

 02941 82865-70

 [info@kindergartenakademie.de](mailto:info@kindergartenakademie.de)

