

# Gesundheits- förderung

Dienstag, 16. Oktober 2007, 17 – 20 Uhr

## → Gesundheitsziele für Kempten – Welchen Beitrag können Familien, Schule und die Kommune leisten?

mit Cornelia Goldapp und Andrea Brütsch, BZgA

Die Aktion der BZgA „Unterwegs nach Tutmirgut“ verfolgt das Ziel, die Gesundheit von Kindern zu fördern. Die vom Bundesministerium für Gesundheit im Forum „Gesundheitsziele.de“ formulierten Ziele in den Bereichen „Ernährung, Bewegung und Stressregulation“ stellen dabei die Handlungsgrundlage dar. Auf der Basis von „Gesundheitsziele.de“ werden mit bewährten lokalen Partnern der Gesundheitsförderung kurz- und langfristige Ziele zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens bei Kindern und ihren Familien erarbeitet und konkrete Umsetzungsschritte für die Region Kempten formuliert.

für Multiplikatoren  
aus dem Bereich der Gesundheitsförderung

Jugendamt Kempten  
Gerberstr. 2  
87435 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung und Informationen  
bei transfer e.V.  
Telefon: (0221) 959 21 90

## → Was hält unsere Kinder gesund?

Dieser Leitfrage geht die BZgA-Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“ nach. Ziel ist die Förderung flächendeckender gesunder Strukturen in den Lebenswelten von Kindern.

## → Tutmirgut-Tage

Bis Ende Oktober 2007 werden rund um Kempten in Kooperation mit dem BUNTEN KREIS und weiteren engagierten lokalen Institutionen der Gesundheitsförderung Workshops, Aktionen und Vorträge angeboten, die das Ziel haben, das Thema Gesundheit im Alltag junger Menschen und deren Familien zu verankern.

## → Die Ausstellung

Parallel zu den Tutmirgut-Tagen wird am 8. September 2007 im Kindermuseum Nürnberg die Mitmach-Ausstellung „Unterwegs nach Tutmirgut“ eröffnet. Die Erlebnisausstellung regt durch attraktive Spiel- und Mitmachangebote dazu an, einen gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu erlernen. Auch hier wird es für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eine Veranstaltungsreihe zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen geben.

Infos hierzu unter: [WWW.tutmirgut.net](http://WWW.tutmirgut.net)

## → Information und Anmeldung

Aufgrund der Teilnehmerbegrenzungen zu den Workshops ist eine Anmeldung bei den jeweiligen Veranstaltern unbedingt erforderlich.

Allgemeine Informationen finden Sie auch unter:

[www.tut-mir-gut-kempten.de](http://www.tut-mir-gut-kempten.de)

## → Das Konzert

Die Musikergruppe Rumpelstil aus Berlin hat in Kooperation mit der BZgA ein einstündiges Bühnenspektakel zum Hören, Zuschauen, Mitsingen und Mitmachen entwickelt. Die Musikshow entführt die Kinder auf eine Reise nach Tutmirgut, auf der sie das Geheimnis vom dreibeinigen Hocker lüften. Die Musikshow handelt von Mut, die Welt zu entdecken, vom Beweg-Dich-Alphabet, von zu viel und zu wenig Essen und weiteren entspannenden Sachen, die den Kindern gut tun. In zwei Quiz-Spielen können die Kinder unter Beweis stellen, dass sie die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Entspannung für ihr Wohlbefinden kennen und Experten in Sachen Gesundheit sind.



Am 23. September 2007 eröffnet das Konzert ab 18 Uhr auf der Freilichtbühne Burghalde die so genannten Tutmirgut-Tage in Kempten.

Veranstalter:



Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)



der BUNTE KREIS  
Allgäu e.V.

September bis Oktober 2007

# Unterwegs nach Tutmirgut

in Kempten

Konzert und  
Tutmirgut-Tage



# Bewegung

Donnerstag, 4. Oktober 2007, 15 – 16 Uhr

## → Mach mit bei Felix Fit – Die Rückenschule für Kinder im Grundschulalter

Schnupperkurs für Kinder im Grundschulalter mit Gaby Schertler (AOK-Sportpädagogin M.A.)

→ Bitte eine Gymnastikmatte, Sportbekleidung, und Turnschuhe mitbringen!

Anmeldung und Information:  
Telefon: (0831) 2537-0  
AOK Gesundheitszentrum  
Eingang Königstraße  
87435 Kempten

10 Termine zwischen dem 10. Oktober und dem 21. November 2007 immer mittwochs von 16.45 – 17.45 Uhr

## → Mach mit bei Felix Fit – Die Rückenschule für Kinder im Grundschulalter

mit Katja Lemke (AOK-Kursleiterin)

Kinder im Grundschulalter brauchen Rückrat oder: ein starker Rücken ist das A und O. Bei uns lernen die Kinder rückengerechte Verhaltensweisen mit Spiel und Bewegung ganz selbstverständlich. Die kindgerechten Übungen beugen von klein auf Bewegungsmangel und Haltungsfehlern vor.

→ Bitte eine Gymnastikmatte, Sportbekleidung, und Turnschuhe mitbringen!

für Kinder im Grundschulalter

Teilnahmegebühr: 66€, AOK-Versicherte sind kostenfrei

AOK Gesundheitszentrum  
Eingang Königstraße  
87435 Kempten

Informationen und Anmeldung:  
Telefon: (0831) 25 37-0



# Stressregulation

vom 10. Oktober 2007 bis 23. Januar 2008

10 Termine immer mittwochs 15 – 16.30 Uhr

## → Autogenes Training für Kinder mit chronischen Erkrankungen und deren Geschwister

mit Isolde Gröber, Dipl.-Sozialpädagogin

Chronisch und schwer kranke Kinder sind durch ihre medizinisch notwendigen Behandlungen vielen Ängsten und Stress ausgesetzt. Diese Belastung wirkt sich innerhalb der Familie auch auf die Geschwisterkinder aus. Der Workshop gibt Hilfestellung im Umgang mit Ängsten, Unkonzentriertheit, Schlafstörungen und Stress.

→ Bitte ein kleines Kissen, eine Decke und eine Isomatte mitbringen!

für Kinder mit chronischen Erkrankungen und deren Geschwister (7 – 11 Jahren)

Unkostenbeitrag: 20 €  
Nachsorgezentrum BUNTER KREIS Allgäu e.V.  
Bischof-Freundorfer-Weg 15  
87439 Kempten

Anmeldung bis 02.10.2007  
Telefon: (0831) 96 01 52-0

Donnerstag, 11. Oktober 2007, 20 – 21 Uhr

## → Schultüte & Co – Wie Eltern die Schulzeit ihrer Kinder erfolgreich begleiten

mit Roman Mangold, Rektor Franz von Assisi Schule Augsburg, Autor

Die Schulzeit umfasst bis zu zwei Drittel der Elternjahre bis zur Volljährigkeit eines Kindes. In dieser Zeit braucht das Kind die Begleitung der Eltern, die dadurch mit vielfältigen Situationen konfrontiert sind. Roman Mangold gibt die Erfahrungen weiter, die er als Lehrer, Schulleiter und Schüler-Vater gesammelt hat. Er weiß, wo und wann Eltern gefordert sind: bei Hausaufgaben und Notendruck, bei Mobbing und ADS.

für Eltern von Kindern im Grundschulalter / Schülereltern allgemein

Spenden erbeten.

Königsegg Grundschule Immenstadt  
Kemptener Straße 20  
87509 Immenstadt

keine Anmeldung erforderlich

# Ernährung, Gesundheit

Donnerstag, 11. Oktober 2007, 16 – 19 Uhr

## → Gesund und bunt aus dem herbstlichen Erntekorb – Kochen im BUNTEN KREIS

Mit Elisabeth Slavicek, Diätassistentin des BUNTEN KREISES Allgäu e.V.

Nach dem Motto „Kleine Köche ganz groß“ bereiten Kinder für ihre Eltern gesunde und gleichzeitig schmackhafte Speisen aus frischen, saisonalen Zutaten zu. Beim gemeinsamen Verkosten der selbstgemachten Gerichte bietet sich Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und das eigene Repertoire an Rezepten durch Anregungen aus anderen Familien zu erweitern.

für Kinder im Alter von 7 – 12 Jahren

Anmeldung bis Di, 02.10.2007  
Unkostenbeitrag: 8€ pro Kind bzw. 10€ für Geschwisterpaare

Nachsorgezentrum  
BUNTER KREIS Allgäu e.V.  
Bischof-Freundorfer-Weg 15  
87439 Kempten

Telefon: (0831) 96 01 52-0



# Gesundheitsförderung

Donnerstag 11. Oktober 2007, 10 – 13 Uhr

## → Tutmirgut Zuhause – Gesunde Ess-, Tobe- und Ausruhideen für Grundschul Kinder

mit Anne von Winterfeld, Helga Tolle, BZgA

Was sollen Kinder essen? Wie viel Bewegung ist notwendig? Wann müssen Kinder sich ausruhen? Im Vordergrund des Workshops steht die Entwicklung von „Wohlfühlideen“ für den Familienalltag. Es werden Ruhe- und Bewegungsübungen durchgeführt und leckere Snacks hergestellt.

für Eltern von Kindern im Grundschulalter

Kostenfrei

Jugendamt Kempten  
Gerberstrasse 2  
87435 Kempten

Anmeldung und Informationen bei transfer e.V.  
Telefon: (0221) 959 21 90

Freitag, 12. Oktober 2007, 10 – 13 Uhr

## → Mut zu Tutmirgut – Gesundheitsförderung in der Schule

mit Anne von Winterfeld, Martina Schneider, Helga Tolle, BZgA

Wie kann eine Tutmirgut-Schule aussehen? Am Beispiel einer gesundheitsfördernden Schule in Forchheim wird gezeigt, wie das Thema Gesundheit in der Schule erlebbar wird. Die Referentinnen vermitteln den erforderlichen theoretischen Hintergrund zu Ernährung, Bewegung und Stressregulation sowie praktische Bausteine, die Spass machen und im Schulalltag leicht umsetzbar sind.

für GrundschullehrerInnen und Multiplikatoren

Kostenfrei

Jugendamt Kempten  
Gerberstrasse 2  
87435 Kempten

Anmeldung und Informationen bei transfer e.V.  
Telefon: (0221) 959 21 90