

Mittwoch, 09. Oktober 2024 | 14:00 – 17:00 Uhr



**Kivi Tag
Wohlbefinden**

Für Volksschul- und Mittelschulpädagoginnen und
-pädagogen sowie Mittags- und Nachmittagsbetreuer:innen

aks **gesundheit**
im ländle vor ort

Mittwoch, 09. Oktober 2024

14:00 Begrüßung und Eröffnung		
14:10	Vortrag Alexandra Kremer, Klinische Psychologin	
	<p>Vom Laufen lassen und Gelassen sein in der Motopädagogik ... mit einer Prise Gesundheitspsychologie</p> <p>Kinder haben einen natürlichen Drang, sich zu bewegen und ihre Fähigkeiten auszutesten. Schnelles Laufen und Rennen spiegeln ihren Spieltrieb wider und fördern wichtige Entwicklungsaspekte wie Muskelkoordination, Gleichgewicht und allgemeine Fitness. Genauso bedeutend ist es für Kinder die Kunst der Entspannung zu erlernen, um körperliche und psychische Spannungen abzubauen und ihr Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen.</p> <p>In unserem Vortrag beleuchten wir, wie die motopädagogische Praxis diese beiden wesentlichen Bedürfnisse – nach Bewegung und nach Entspannung – integriert und somit einen Grundstein für ein gesundes Leben legt. Sie erfahren, wie Kinder durch gezielte Bewegung und kindgerechte Entspannungsübungen ein positives Körperbewusstsein entwickeln und lernen, innere Spannungen selbstwirksam zu regulieren.</p>	
14:45 Pause		
15:00	Workshop Block	
1	<p>Vom Laufen lassen und Gelassen sein in der Motopädagogik</p> <p>In diesem praxisnahen Workshop lernen wir durch motopädagogische Spiele, wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit der Kinder angeregt werden und wie sie sich durch verschiedene Bewegungs- und Entspannungsspiele entfalten können. Wir erleben selbst den Wechsel zwischen Aktivierung und Ruhe und erhalten ein vielfältiges Repertoire an Spielen, die den Kindergartenalltag bereichern.</p>	Alexandra Kremer, Klinische Psychologin
2	<p>Gestärkt durch den pädagogischen Alltag</p> <p>Was hält mich als pädagogische Fachkraft gesund? Was zeichnet mich aus? Welche Stärken bringe ich mit und wie kann ich diese im pädagogischen Alltag nutzen?</p>	Alexandra Kolbitsch, Erziehungswissenschaftlerin
3	<p>Entspannt in der Schule: Klangzauber und Yogaabenteuer für Kinder</p> <p>Für den Unterrichts- und Betreuungsalltag in der Schule eignen sich einfach Elemente aus den Bereichen „Kinderyoga“, „Entspannung“ und „Klang“. Ziele dieser Methoden sind neben der Freude am gemeinsamen Tun, mit den Kindern körpereigene Selbst- Regulationskräfte zu aktivieren, sie zu unterstützen, Körper, Geist und Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen und präventiv einen wichtigen Beitrag zu ihrer Gesunderhaltung zu leisten.</p>	Sabrina Stadelmann, Elementarpädagogin
15:50 Wiederholung Workshop Block		
16:45 Zusammenfassung und Abschluss		
17:00 Ende der Veranstaltung		

Referentinnen

Mag.^a Alexandra Kremer ist klin. Psychologin und Fachkoordinatorin des Fachbereichs Psychologie bei der aks gesundheit GmbH. Sie ist Motopädagogin und Vorstandmitglied beim Verein akmö–Aktionskreis Motopädagogik Österreich. Zusätzlich lehrt sie Motopädagogik bei vaLeo psychomotorische Entwicklungs GmbH und Schloss Hofen Wissenschaft & Weiterbildung.

Mag.^a Alexandra Kolbitsch ist Erziehungswissenschaftlerin und hat langjährige Erfahrung als Trainerin und Referentin zu verschiedensten Entspannungsmethoden, zur Stress- und Angstprävention sowie zur Gewaltprävention. Sie ist z.B. Resilienz-Beraterin nach dem Bambus-Prinzip. Damit verfügt sie über einen sehr umfangreichen Werkzeugkoffer an unterschiedlichsten Methoden/Tools für Groß und Klein.

Sabrina Stadelmann ist Kindergartenpädagogin mit verschiedenen Zusatzqualifikationen wie z. B. Bewegungspädagogin und Kindervitaltrainerin. Aktuell ist sie als Pädagogin in einer zertifizierten Bewegungskinderbetreuung und als Pädagogische Fachbegleitung sowie als Lehrgangsführung und Referentin in Schloss Hofen tätig. Seit über 20 Jahren arbeitet sie im elementarpädagogischen Bereich.



Alexandra Kremer
Klinische Psychologin



Alexandra Kolbitsch
Erziehungswissenschaftlerin



Sabrina Stadelmann
Elementarpädagogin

Wohlbefinden

BSBZ Hohenems | Rheinhofstr. 16 | 6845 Hohenems

Mittwoch, 09. Oktober 2024

14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung

Anmeldung bitte unter <https://de.surveymonkey.com/r/DTYS367> oder über den QR Code bis spätestens **04. Oktober 2024**. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche zwei Workshops Sie besuchen möchten.

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird von der PH Vorarlberg als Fortbildung mit 4 UE anerkannt.

Kosten

Kostenloses Angebot

Kontakt

gesundheitsbildung@aks.or.at



Kids...vital!
Gesundheitsförderung

Kivi Kids...vital! ist ein multidisziplinäres Projekt für die Primarstufe und Sekundarstufe I und dient der Unterstützung von Wohlbefinden, Gesundheit und Lernerfolg. Mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Psychosoziales baut es auf den zentralen Säulen der „Gesunden Schule“ auf.