



## Inseln der Gesundheit verbinden

3. FACHTAG GESUNDER GANZTAG  
– praktisch & aktiv –

**Freitag, 1.9.2023**

8.30 – 15 Uhr im Kreishaus Gütersloh

### Wir möchten Gesundheit im Ganztage bedeutend und attraktiv machen:

Viele Menschen haben das Gefühl, im Alltag nicht genug auf die eigene Gesundheit achten zu können. Da sind häufig andere Themen drängender. Der dritte Fachtag „Gesunder Ganztage“ zeigt Ihnen, wie Sie dennoch für die Gesundheit aktiv sein können. Hier können Sie unterschiedliche Ansätze und positive Effekte selbst erleben. Denn nur was Sie sinnvoll finden, was Sie selbst erlebt haben und Ihnen auch Freude macht, hat eine gute Chance einen Platz in Ihrem (OGS-)Alltag zu bekommen.

In der diesjährigen Veranstaltung erleben Sie, wie zu verschiedenen Gelegenheiten im Ganztage passende Bewegungselemente, gesunder Genuss sowie angemessene Entspannungsmomente eingebunden werden können.

Alle Teilnehmenden können an einem von drei Workshops teilnehmen und erleben eine Tour auf die Inseln der Gesundheit. Auf der Insel-Tour werden verschiedene Ansätze dargestellt, wie Sie das Thema Gesundheit in der OGS alltäglich werden lassen können. Sie besuchen die Inseln „Routinen“, „AG“ sowie „Aktionen & Projekte“.

Gemeinsam werden Sie dort Neues entdecken, etwas Eigenes beitragen, sich kollegial austauschen und vielleicht sogar eine Urlaubsbekannschaft schließen.

Am Ende dieses Tages werden sich jede Menge Motivation und unterschiedlichste Ideen in Ihrem Gepäck befinden.

Bitte wählen Sie für die Anmeldung zum Fachtag aus den folgenden Workshop-Themen Ihren Favoriten aus.

### ANMELDUNG ZUM 3. FACHTAG „INSELN DER GESUNDHEIT VERBINDEN“

**BIS ZUM 15.8.2023**

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Workshop-Wunsch und eine Alternative an!**

Kreis Gütersloh – Abteilung Gesundheit  
Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung  
in der OGS im Primärbereich  
Sabine Baum  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh  
Tel.: 05241 – 85 28 85  
Fax: 05241 – 85 34 100  
E-Mail: [S.Baum@kreis-guetersloh.de](mailto:S.Baum@kreis-guetersloh.de)  
Internet: [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)  
(Thema Gesundheit/Rubrik Koordinationsstelle)

Die Veranstaltung ist kostenfrei!



## WORKSHOP ERNÄHRUNG: Ressource ICH – Essen im OGS-Alltag



Essen in der OGS? Für pädagogische Kräfte unmöglich!? Ausgefüllte Zeitpläne bieten meist wenig Zeitraum zur Entspannung und nur kurze Pausenzeiten. Wer volle Leistung bringen möchte, der sollte bewusst essen, um sich fit zu fühlen. Der Themenraum „Ressource ICH“ soll sensibilisieren, motivieren und erste Ansätze aufzeichnen, damit pädagogische Kräfte besser durch den OGS(ess)alltag kommen.

### Referentinnen:

Cornelia Espeter, Dipl. Oecotrophologin

Kirstin Gembalies-Wrobel,  
abgeordnete Lehrerin

[www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)

## WORKSHOP BEWEGUNG: Kleine Spiele aus der Hosentasche



Wollen Sie etwas Zeit überbrücken, schauen Sie in müde Gesichter oder „vibriert die Luft“ und Sie suchen eine strategische Umlenkung der Aufmerksamkeit? Lernen Sie in diesem Workshop kleine Spiele kennen, für die wenig oder kein Material notwendig ist; sie sind schnell erlernbar und altersübergreifend spielbar.

Hinter den Bewegungsaktivitäten liegen verschiedene Ziele:

Es gibt Kooperationsspiele, Spiele zur Förderung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten sowie Spiele zur Stärkung der Sozialkompetenz. Alle Spiele haben aber eins gemeinsam: sie machen großen Spaß!

### Referentin:

Eva Zurmühlen, Dipl. Referentin des DTB, Gesundheitssporttrainerin,  
Ausbilderin für Übungsleiter im Kinder- und Kleinkindturnen,  
Beraterin Markenzeichen Bewegungskindergarten

## WORKSHOP ENTSPANNUNG: Entspannungspädagogik in der OGS



Mit Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress macht der moderne Alltag bereits Kindern zu schaffen. Kindgerechte Entspannungsübungen können dabei helfen, kleine Unruhegeister wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden, wie Fantasiereisen, Bewegungs-, Entspannungs- und Massagegeschichten sowie Atem- und Stilleübungen. Auch der Einsatz von Musik und Klängen wird vorgestellt. Hinweise zur Organisation und zur Gestaltung von Entspannungseinheiten mit Kindern runden den Workshop ab.

### Referentin:

Irene Trippel,  
Entspannungspädagogin, Lern-Coach, Physiotherapeutin

[www.ruhepause-trippel.de](http://www.ruhepause-trippel.de)

## PROGRAMM:

8.30 – 9.00 Uhr

**Ankommen** mit Anmeldung und Begrüßungskaffee

9.00 – 9.15 Uhr

### Begrüßung:

**Dr. Angela Lißner**, Dezernat Ordnung, Gesundheit und Bevölkerungsschutz, Kreis Gütersloh – Abt. Gesundheit,  
**Arndt Geist**, Schulamt für den Kreis Gütersloh

9.15 – 10.00 Uhr

**Vortrag** „Motivation zur Prävention & Gesundheitsförderung in der OGS“

**Sarah Töpferwien**, transfer e.V.

10.00 – 11.30 Uhr

**Workshops** (Gruppe 1) und **Insel-Tour** (Gruppe 2)

11.30 – 12.30 Uhr

Mittagsimbiss

12.30 – 14.00 Uhr

**Insel-Tour** (Gruppe 1) und **Workshops** (Gruppe 2)

14.00 – 15.00 Uhr

**Abschluss** mit "Best-of"