

## fit und stark plus – Unser Programm für die gesunde und starke Grundschulzeit

*Fit und Stark Plus* ist ein speziell entwickeltes Programm, das die Kinder in ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung unterstützt. Es fördert nicht nur die Fitness, sondern auch das Selbstbewusstsein, die Konzentration und das Miteinander in der Gruppe. Durchgeführt und umgesetzt wird das Programm durch unsere Schulsozialarbeiterin. Sie wird begleitet von „Wohli“, der Wohlfühl-Kartoffel. Mit ihm lernen die Kinder spielerisch die Inhalte.



### Was erwartet die Kinder bei *Fit und Stark Plus*?

1. **Bewegung macht Spaß!:** Sportliche Aktivitäten sind ein wichtiger Teil des Programms. Ob im Sportunterricht oder bei zusätzlichen Bewegungsangeboten wie z.B. der Musikpause – die Kinder haben die Möglichkeit, sich auszupeinern, ihre Ausdauer zu verbessern und sich selbst neu kennenzulernen. Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen und baut Stress ab.
2. **Gesunde Ernährung:** Die Kinder lernen spielerisch, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für ihre Energie und Gesundheit ist. In kurzen Lerneinheiten erfahren sie, was überhaupt „gesunde Lebensmittel“ sind und welche ihnen helfen, fit und konzentriert zu bleiben.
3. **Starke Köpfe durch Achtsamkeit:** Im hektischen Alltag können auch schon Grundschüler manchmal gestresst oder unruhig sein. Deshalb bieten wir Achtsamkeitseinheiten an, in denen die Kinder lernen, ihre Gefühle zu erkennen und zur Ruhe zu kommen. So können sie besser mit Herausforderungen umgehen und lernen, sich selbst zu beruhigen. Dafür nutzen wir u.a. die Relax Pause.

### Warum *Fit und Stark Plus*?

- **Körperliche Gesundheit:** Das Programm fördert durch Bewegung und gesunde Ernährung die körperliche Fitness und sorgt dafür, dass sich die Kinder rundum wohlfühlen.
- **Psychische Stärke:** Durch Achtsamkeit und einfache Entspannungstechniken lernen die Kinder, ruhig zu bleiben und ihre Gedanken zu ordnen – eine wichtige Fähigkeit, die ihnen auch in der Schule hilft.
- **Gemeinschaft erleben:** In den verschiedenen Programmbereichen stärken die Kinder ihre sozialen Kompetenzen und lernen, gemeinsam als Team zu arbeiten.

Finanziert wird das Ganze durch die AOK Nordwest in Kooperation mit der IFA gGmbH aus Lübeck.

