



## **Was ist das Präventionszentrum Ruhrgebiet?**

Das „Präventionszentrum Ruhrgebiet“ bietet Unternehmen, Institutionen (Schulen/Kitas und Jobcentern) und Einzelpersonen geeignete Maßnahmen und zertifizierte Gesundheitskurse rund um das Thema der Gesundheitsprävention an. Die zentralen Ziele sind die Gesundheitsvorsorge, Steigerung des Körperbewusstseins sowie die Gesundheitskompetenz des Einzelnen. Um diese Ziele zu erreichen wurden spezielle und individuelle Maßnahmen und Kursformate mit sehr hohem Spaßfaktor und Teambuildingansätzen entwickelt.

Zudem hilft das Präventionszentrum Ruhrgebiet Schulen und den Trägern von Offenen Ganztagschulen bei der Konzeption, Antragsstellung und Umsetzung von Gewaltpräventionsmaßnahmen, „ExtraLernzeit“ oder „Auf!leben – Zukunft ist jetzt“.

## **Was ist ein zertifizierter Gesundheitskurs?**

Alle Gesundheitskurse haben das Siegel der „Zentralen Präventionsstelle“ und sind somit von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Besonderen Wert legen wir darauf, dass unsere Kursleiter eine Zertifizierung besitzen, welche hohe Anforderungen und Kompetenzen voraussetzt und durch stetige Weiterbildungsmaßnahmen gefördert wird. Das Besondere unserer Kurse ist, dass diese sowohl von Motivationstrainern deutscher Spitzensportler, als auch von Sportwissenschaftlern entwickelt wurden. Deshalb stehen neben der Bewegung, der Spaß, Lebensfreude und Motivation im Vordergrund.

## **Wer darf einen zertifizierten Gesundheitskurs machen?**

Jedes Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse und jedes mitversicherte Familienmitglied ab 6 Jahren sowie alle Beihilfe-Berechtigten haben das Anrecht auf zwei Präventionskurse pro Jahr. Diese Kurse werden von Kasse zu Kasse unterschiedlich bezuschusst. Bei unserem Projekt garantieren wir, dass bei den Teilnehmern keine Eigenkosten entstehen. Die Kosten werden komplett von den 117 Krankenkassen über die Individualprävention übernommen. Privat Krankenversicherte zahlen lediglich 20 Euro und kriegen diesen Betrag, je nach Versichertentarif, von ihrer Krankenversicherung ersetzt.



## So sieht unser Schulprojekt aus!

Wir bewegen, denn Bewegung macht Spaß! – Gesundheitswochen/tage in der Grundschule

(Projektstage im Rahmen der OGS-Betreuung)

Unser Angebot:

- Kleines Online-Booklet „Bewegungsspiele für Eltern und Kinder“
- 1. Tag: 2,5 stündiger Bewegungs- und Motorikkurs in der Schul-Turnhalle oder auf dem Außengelände (Materialien bringen wir mit) im Anschluss an den Unterricht (freiwillig für OGTS-Kinder und Kinder in der zu Hause-Betreuung)
- 2. Tag: 2,5 stündiger Bewegungs- und Motorikkurs in der Halle oder auf dem Außengelände (Materialien bringen wir mit) im Anschluss an den Unterricht innerhalb von sieben Tagen nach dem ersten Tag
- Ein 45minütiger Aktionskurs in einem Trampolinpark inklusive Eintritt für zwei Stunden oder alternativ zu Corona-Zeiten auf dem Schulgelände. Diese Teilnahme ist wie die übrigen Angebote freiwillig.
- Für Kinder, die nicht in der OGTS sind, werden die Kosten für das Schulesen übernommen

Ablauf:

Sie als OGS/Schulleitung bestimmen mit uns gemeinsam den Zeitpunkt der beiden Aktionstage für die jeweiligen Gruppen nach dem Unterrichtschluss. Je nach Anzahl an Anmeldungen können wir gerne aus den Gesundheitstagen eine Gesundheitswoche gestalten.

Hierzu kann ein 14-tägiger Aktionszeitraum fixiert werden (z.B. Montag 1. und 2. Klasse, Gruppe 1; Dienstag 1. und 2. Klasse, Gruppe 2; Mittwoch 3. Klasse, Donnerstag 4. Klasse, die Woche danach der gleiche Rhythmus ), welcher dann als Gesundheitswochen beworben wird.

Während der Projektstage bekommen die teilnehmenden Kinder (Gruppen) nach Unterrichtschluss in der OGTS Mittagessen.

Im Anschluss werden die Kinder von unserem/er Kursleiter/in empfangen und starten gestärkt in den Kurs.

Nach Kursende (2,5 Stunden) gehen die angemeldeten OGTS-Kinder wieder in die Betreuung oder nach Hause zurück. Für die anderen Kinder wird vorher eine Abholzeit bekannt gegeben.



## Inhalte der Kurse

Bewegung ist ein kindliches Grundbedürfnis. Das Zusammenspiel von Bewegung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen ist nachgewiesen, Bewegung kann einen positiven Einfluss auf die psychologischen Wirkungen, die kognitiven Fähigkeiten, die motorischen Fähigkeiten und die körperlichen Auswirkung des Kindes haben.

Die Kinder werden altersgerecht in Kleingruppen unterteilt (1. und 2. Klasse / 3. und 4. Klasse), um individuell den Schwierigkeitsgrad anzupassen. Die Kinder erleben einen spannenden Nachmittag mit vielen verschiedenen Übungen, Spielformen und Gerätelandschaften, lernen funktionelle Übungsformen kennen und können ihren Entdecker und Forschertrieb freien Raum lassen. Hierbei legen wir großen Wert auf positive Erfahrungsmomente. Konzipiert ist der Kurs so, dass allen Kindern unterschiedlicher motorischen Fähigkeiten neue Anreize geboten werden.

Kleine Theoriebausteine sollen den Kindern ein besseres Verständnis vom eigenen Körper und der dazu gehörigen Gesundheitskompetenz vermitteln. Der zweite Tag ist so gestaltet, dass er auf den ersten Kurstag didaktisch aufbaut. So soll bei den Kindern eine Vertiefung der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung im körperlichen Dialog stattfinden. Außerdem durchlaufen die Kinder eine Selbsterfahrung und Reflexion der eigenen Bewegungsgeschichte. Sie können so am zweiten Tag das eigenen Bewegungs- und Wahrnehmungsrepertoire auf- und ausbauen.

Folgende Schulen haben bisher am Projekt teilgenommen und waren begeistert (gerne geben wir Ihnen als Referenz auch die Telefonnummern der OGS-Leitungen):

Friedrich-Ebert Grundschule Dortmund, Aplerbecker Mark-Grundschule Dortmund, Paul-Dohrmann Schule Dortmund, Holte Schule Dortmund, Aplerbecker Grundschule Dortmund, Westholz Grundschule Dortmund, Siegfried-Drupp Grundschule Dortmund, Friedens-Grundschule Dortmund, Oesterholz Grundschule Dortmund, Lieberfeld Grundschule Dortmund, Libellen Grundschule Dortmund, Johannes Wulff Grundschule Dortmund, Grundschule Eichlinghofen Dortmund, Benninghofer Grundschule Dortmund, Harkort Grundschule Dortmund, Hangeneyer Grundschule Dortmund, Fichte Grundschule Dortmund, Gutenberg Grundschule Dortmund, Ostenberg Grundschule Dortmund, Brücherhof Grundschule Dortmund, Roncalli Grundschule Dortmund, Westhausen Grundschule Dortmund, Schubert Grundschule Dortmund, Gerhard-Hauptmann Grundschule Dortmund, Friedrich-Kayser Grundschule Schwerte, Grundschule Ergste Schwerte, Heideschule Schwerte, Albert-Schweitzer Schule Schwerte, Lenningskamp Grundschule Schwerte, Reichhofs Grundschule Schwerte, Grundschule Villigst Schwerte, Erwin-Hegemann Grundschule Hagen, Vincke Grundschule Hagen, Sonnen Schule Unna, Schiller Schule Unna, Dudenroth Grundschule Holzwickede, Bischof von Ketteler Grundschule Menden