



# LEISTUNGEN

*Schulische Gesundheitsförderung*

# ANGEBOTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>INNERSCHULISCHE PROJEKTE.....</b>	<b>2</b>
1.1	PIFFIX .....	2
1.2	PIFFIX CHAMPS .....	3
1.3	KLASSE 2000 .....	4
<b>2</b>	<b>AUßERSCHULISCHE PROJEKTE .....</b>	<b>5</b>
2.1	STARKE MUSKELN – WACHER GEIST .....	5
2.2	GTA FIT KIDS .....	6
<b>3</b>	<b>GESUNDHEITSINVESTITION – UNSERE PREISE .....</b>	<b>7</b>

# 1 INNERSCHULISCHE PROJEKTE

## 1.1 PFIFFIX



Bild: [www.mhplus-krankenkasse.de](http://www.mhplus-krankenkasse.de)

### *Gemeinsam mit dem Murmeltier*

Zusammen mit dem blauen Murmeltier PFIFFIX durchlaufen Kinder fünf verschiedene Freunde- bzw. Lebenswelten. Hier werden den Kindern die Themenfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung erlebnisorientiert und spielerisch vermittelt.

Alle Einheiten sind kindgerecht aufgebaut und beschreiben die Abenteuer der fiktiven Kinderfigur PFIFFIX. Um die Inhalte altersgerecht zu vermitteln, wird zwischen mini (Kindergarten), medi (1. + 2. Klasse) und maxi (3. + 4. Klasse) unterschieden.

- 17 Einheiten je 60 Minuten oder 12 Einheiten je 90 Minuten
- Erlebnispädagogischer Ansatz
- Gemeinsame Reise mit PFIFFIX durch 5 Lebenswelten
- Urkunde als Auszeichnungen für jede durchlaufene Lebenswelt
- Hoher Spaßfaktor

## 1.2 PFIFFIX CHAMPS



Bilder: [www.mhplus-krankenkasse.de](http://www.mhplus-krankenkasse.de)

### *Einmaliges Ganztagerlebnis für die Grundschule*

Bei PFIFFIX Champs erhalten teilnehmenden Kinder die Chance ihr Können in 3 bis 5 Einzelaufgaben unter Beweis zu stellen. Anzahl und Auswahl der Stationen werden vorab mit der Schule und den dort befindlichen Rahmenbedingungen abgestimmt. Beispielsweise begleitet das Projekt ihr Sportfest.

- Finanziert durch die mhplus Krankenkasse
- Urkunde + Medaille in Bronze, Silber und Gold für alle Kinder
- Spaß für die gesamte Schule



## 1.3 KLASSE 2000



Bilder: [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)

### *Gesunden Lebensstil entwickeln*

Kinder sind voller Wissensdrang und haben Spaß an einem aktiven und gesunden Leben. Diese positive Haltung will Klasse 2000 frühzeitig unterstützen damit Kinder einen gesunden Lebensstil entwickeln und ihr Leben ohne Sucht und Gewalt meistern.

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung im Grundschulalter. Es begleitet die Kinder vom 1. bis zum 4. Schuljahr. Klasse2000 fördert wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen sowie eine positive Einstellung zur Gesundheit.

- Lehrkräfte erhalten erprobtes und direkt einsetzbares Unterrichtsmaterial
- Zusätzlich gestalten geschulte Gesundheitsförderer zwei bis drei spannende Unterrichtseinheiten pro Schuljahr und verleihen dem
- Thema „Gesundheit“ damit eine besondere Bedeutung.
- Das Programm wird laufend wissenschaftlich überprüft, aktualisiert und optimiert
- Schirmherrschaft: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

**Klasse2000®**  
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE



4/7

## 2 AUßERSCHULISCHE PROJEKTE

### 2.1 STARKE MUSKELN – WACHER GEIST



Bild: [www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de](http://www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de)

#### *Trainingsprogramm für Kinder*

Starke Muskeln – Wacher Geist ist ein von Dr. Bettina Arasin entwickeltes Trainingsprogramm für Kinder. Es stärkt Basiskompetenzen und macht sie neugierig auf Bewegungserfahrungen.

Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize. Je mehr Möglichkeiten sie bekommen, sich auszuprobieren und eine gute Muskulatur aufzubauen, desto besser lernen sie die Aufmerksamkeit zu richten und sich selbst zu steuern.

- Kombiniert Kraftübungen, Ausdauerleistungen, Koordination, Beweglichkeit und die Wahrnehmung von Körperbewegungen
- Konzentration durch Bewegungsspiele erweitern
- Neuartige Spielideen mit selbstgebauten Spielmaterial
- Einteilung: 6–8Jahre und 8–10 Jahre
- Vorteil: Krankenkassen zertifiziert und bezuschussungsfähig

## 2.2 GTA FIT KIDS



### *Sport erleben*

Unsere Sport-GTAs umfassen ein gezieltes ganzheitliches Sportprogramm. Durch aufeinander abgestimmte Schwerpunkte der motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit zeigen wir Kindern und Jugendlichen eine Vielzahl an Möglichkeiten, Sport zu erleben. Unser Anspruch ist es, jedem Kind und Jugendlichen Möglichkeiten aufzuzeigen, gemeinsam mit der Gruppe Ziele zu erreichen und Spaß zu haben.

- hoher Spaßfaktor
- flexible Anpassung der Spiele und Übungen
- Stärkung des Selbstvertrauens und der Körperwahrnehmung
- Schulung von Teamfähigkeit, Konfliktverhalten, Fairplay und Kommunikation

### 3 GESUNDHEITSINVESTITION – UNSERE PREISE

***Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,***

Wir freuen uns über Ihr Interesse an den vielfältigen schulischen Leistungen von *Riester Fitness*. Sehr gern unterstützen wir Sie bei der Implementierung eines oder mehrerer Projekte in Ihrer Schule. Ausgehend vom Kontakt per Telefon, E-Mail oder persönlichen Gespräch, senden wir Ihnen gern ein detailliertes Preisangebot zu.

Sportliche Grüße

*Manuel Riester und Martin Riester*