

Checkliste

Was müssen wir mitbringen?

- Mineralwasser oder Apfelsaftschorle
- bequeme Kleidung
- gewaschene, saubere Füße
- ein Handtuch
- dicke Socken



Das Team

Sylvia Steffan
Diplom-Sozialpädagogin
Theaterpädagogin

Peter Klöckener
Examiniertes Krankenpfleger
Entspannungspädagoge

Miriam Margolf
Kinder-Rückenschul-Lehrerin

Claudia Liebendahl
Med. Fußpflegerin

Werner Kasperek-Trosien
Referent Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Vestischer Gesundheitsdienst - Kreis Recklinghausen

Veranstalter

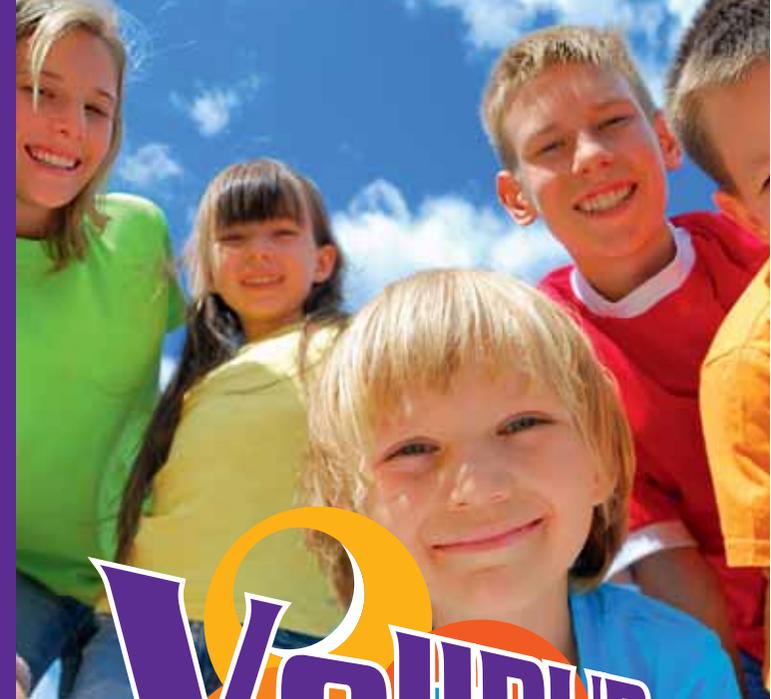
Anmeldung unter



Stadt Herten
Kinder- und Jugendschutz
Beethovenstr. 1, 45699 Herten
Sylvia Steffan
Tel.: 0 23 66 - 303 197
Fax: 0 23 66 - 303 199
s.steffan@herten.de

„VollPUR“ findet im Kaplan-Prassek-Heim, Papst-Johannes-Straße 2 in Herten (ca. 200 m von der St.-Antonius-Kirche und der Innenstadt entfernt), jeweils freitags von 10.00 bis 13.00 Uhr statt.

Kooperationspartner



VOLLPUR

**Gesundheits-Mitmachaktion
für SchülerInnen
der 5. bis 8. Klassen**



Gesundheits-Mitmachaktion für SchülerInnen der 5. bis 8. Klassen

Ziel des Mitmachspaßes „VollPUR“ ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unter dem Motto:

**„Pflegen, Bewegen und Entspannen,
so dass es mir gut tut!“**

4 Stationen – vom „Waschsalon“ über **Wirbelix und Fußfein bis zum Pausenraum** – bieten Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit spielerisch und möglichst zwanglos mit oftmals nicht so offen angesprochenen Themen wie z.B. Körper- und Fußhygiene, Stress, Rückenschmerzen umzugehen.



VollPUR

„VollPUR“

richtet sich an SchülerInnen, die die 5. bis 8. Klasse besuchen und an deren LehrerInnen. Die Anmeldung erfolgt im Klassenverband. Nach der Gesprächsrunde „Waschsalon“ trennen sich Jungen und Mädchen und durchlaufen anschließend die einzelnen Stationen.

Seit 1998 fanden 150 Veranstaltungen statt, erreicht wurden rund 4500 SchülerInnen. Das Projekt fand überregional große Beachtung und wurde von in Presse, Funk und Fernsehen publiziert.

Das Angebot kostet pro TeilnehmerIn 3,50 Euro. Die Anmeldung erfolgt schriftlich und ist verbindlich.



„Waschsalon“

Von Kopf bis Fuß werden hier mit den Kindern und Jugendlichen Fragen zu den Themen Körperpflege und Hygiene besprochen und beantwortet. Wie oft sollte man duschen, was mache ich bei Pickeln, warum schwitzen Menschen, welche Pflegeprodukte gibt es... sind nur einige Fragen mit denen wir uns beschäftigen. Wichtig bei dieser Station, sind der Erfahrungsaustausch mit den Kindern und Jugendlichen und die Vermittlung von neuen Informationen auf ansprechende und amüsante Weise.

„Wirbelix“

Immer häufiger klagen schon Kinder und Jugendliche über Rückenprobleme. Unser Bewegungstraining soll die Rückenmuskulatur stärken und dadurch die Wirbelsäule entlasten. Ziel der Übung soll es auch sein, Kenntnisse darüber zu vermitteln, wie es gelingt schwere Dinge richtig zu heben, wie richtiges Sitzen funktioniert und wie man chronischen Schäden schon im Kinder- und Jugendalter vorbeugen kann.

„Fußfein“

Die Existenz unserer Füße bzw. deren Geruch sind in unserer Gesellschaft ein heikles Thema. Bei dem Angebot „Fußfein“ räumen wir mit Vorurteilen auf, sprechen über Fuß- und Nagelerkrankungen und Pediküre und verwöhnen diese wertvollen Körperteile und Besitzer unzähliger Akupunkturpunkte mit einer anschließenden Massage.

„Pausenraum“

Abends nicht einschlafen können, ein mulmiges Gefühl vor einer Klassenarbeit, Stress mit den Eltern, Streit mit MitschülerInnen, Unsicherheit in verschiedenen Situationen... im „Pausenraum“ haben diese Themen Platz, werden angesprochen und mittels verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken bieten wir Möglichkeiten der Beruhigung und der Stressregulation an.