

Dokumentation

Fachtag für Schul- und Jugendsozialarbeiter
Sensibilisierung im Themenfeld
Gesundheitsförderung und
Chancengleichheit
22.06.2017 in Parow



Eine Veranstaltung im
Rahmen des



Mit freundlicher Unterstüt-
zung der





Impressum

Redaktion

Heike Martfeld, Franziska Tiede

Herausgeber

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Wismarsche Straße 170

19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0

Fax: 0385 2007 286 18

E-Mail: info@lvg-mv.de

Internet: www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Gefördert von der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Postfach: 910 152

51071 Köln

Satz und Layout:

Franziska Tiede

Bildnachweise:

Franziska Tiede, LVG MV e. V., Tagungsfotos

Weitere Informationen sowie die Dokumentation in digitaler Form finden Sie unter

www.lvg-mv.de.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Programm	6
Fachvortrag	7
Gesundheit, Achtsamkeit und Intuition <i>Dr. Markus Kowalzyck, Supervisor, Coach, Organisationsentwickler und Dozent</i>	
Workshops	
1. Tai Chi – Achtsam und bewusst bewegen <i>Michael Haack, Tai Chi Lehrer und Heilpraktiker</i>	11
2. Boxen – ist Strategie, Fairness, Fitness, Köpfchen und Verantwortung <i>Ralf Grabow, Trainer Boxen und Fitnessboxen</i>	13
3. Lebensmittel schlau einkaufen – Wir planen eine Einkaufs-Ralley <i>Simone Goetz, Verbraucherzentrale M-V e. V.</i>	15
4. Bogenschießen – verbessert Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration, fördert Entspannung, schützt vor Stress <i>Gerd Jocab, Nieparser Schützengesellschaft e. V.</i>	17
5. Gärtnern zur Entspannung – körperliche Bewegung, Kreativität, Sinneserfahrungen <i>Almut Roos, Landschaftspflegeverband „Mecklenburger Endmoräne“</i>	19
6. Zumba – ins Schwitzen kommen bei Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen <i>Paola Reimer, Tanzpädagogin</i>	21
7. Achtsamkeit durch Yoga <i>Uta Holz, Yoga- und Gesundheitsstudio</i>	22
8. Artistik – die gesamte Bandbreite motorischer Fähigkeiten <i>Manuela Reim, Physiotherapeutin</i>	23
Kontaktdaten	25
Quellenverzeichnis	26

Vorwort

Am 22. Juni 2017 fand in Parow, Landkreis Vorpommern-Rügen, der Fachtag für Schul- und Jugendsozialarbeiter unter dem Motto „*Sensibilisierung im Themenfeld Gesundheitsförderung und Chancengleichheit*“ statt.

Schul- und Jugendsozialarbeiter sind in Schulen und Jugendeinrichtungen tätig und haben die Aufgabe, Kinder und Jugendliche in besonderen Lebenssituationen beratend zu unterstützen. Eine Vielzahl junger Menschen hat aufgrund ihrer sozioökonomischen Gegebenheiten geringe Bildungs- und Gesundheitschancen und benötigt daher externe Unterstützung. Sozialarbeiter arbeiten dabei sowohl auf dem Gebiet der Prävention, als auch in den Bereichen der Lösung und Verringerung von sozialen Problemen der Kinder und Jugendlichen.¹

Aufgrund der ungleichen Verteilung der Chancen auf ein gesundes Aufwachsen sind Schul- und Jugendsozialarbeiter in Deutschland für Heranwachsende unabdingbar. Grund dafür ist unter anderem die ungleiche Verteilung der Chancen auf ein gesundes Aufwachsen.² In Deutschland haben ungefähr 15 – 20 % der Kinder und Jugendlichen schlechtere Gesundheitschancen als die meisten anderen Gleichaltrigen. Aufgrund ihrer Lebenssituation sind sie in der Regel häufiger gesundheitlichen Risikofaktoren ausgesetzt.^{3,4,5} Die Bildungschancen der jungen Generation werden dabei unter anderem von Faktoren, wie dem Einkommens- und Berufsstatus beeinflusst. Die Gesundheitschancen sind stark von den Wohn- und Umweltbedingungen der Kinder und Jugendlichen abhängig.⁶

Bereits im 13. Kinder- und Jugendbericht (2009) wird die Lage wie folgt beschrieben: „*Gesundheit und Wohlbefinden von Heranwachsenden hängen in hohem Maße mit ihren gesellschaftlichen Chancen zusammen. Ungleiche Lebensbedingungen beeinflussen die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen*“.⁷

Aus diesen Gründen ist die Arbeit der Schul- und Jugendsozialarbeiter ausgesprochen wichtig. Sie beraten Kinder und Jugendliche bei familiären Schwierigkeiten, unterstützen sie bei schulischen Problemen und begleiten sie auf dem Weg ins Berufsleben. Darüber hinaus haben Schul- und Jugendsozialarbeiter einen gewissen Einfluss auf die gesundheitliche Situation der jungen Menschen und leisten somit einen wesentlichen Beitrag zur Chancengleichheit der jungen Generation.

¹ www.sozialarbeiter.eu

² RKI & BZgA (2008). Bericht: „Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“. S. 164.

³ RKI & BZgA (2008). Bericht: „Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“. S. 164.

⁴ BMG (2008). Strategie der Bundesregierung zur Förderung der Kindergesundheit.

⁵ BMG (2010). Nationales Gesundheitsziel. Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung.

⁶ WHO (2004). Soziale Determinanten von Gesundheit: Die Fakten. o.S..

⁷ BMFSFJ (2009). 13. Kinder- und Jugendbericht. S. 33.

Die Tätigkeit im sozialpädagogischen Bereich erfordert ein hohes Maß an sozialen und emotionalen Ressourcen. Daher ist oftmals die Gefahr in diesen Berufen, dass die psychische und physische Gesundheit vernachlässigt wird. Eine Überbelastung kann Erschöpfung und weitere psychische Problemen nach sich ziehen.⁸ Demzufolge ist es wichtig, dass Schul- und Jugendsozialarbeiter ihre eigene Gesundheit mehr in den Fokus stellen und sich regelmäßig etwas Gutes tun. Letzteres war der Schwerpunkt des Fachtages.

Die verschiedenen Workshops zum Thema Gesundheitsförderung – u. a. Entspannung und Bewegung - sollten den Schul- und Jugendsozialarbeitern Freude bereiten und gleichzeitig einen Beitrag zur Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Darüber hinaus sollten die Workshops den Teilnehmenden Anregungen und neue Ideen für ihre tägliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen liefern.

Bereits im Dezember 2016 hatte sich das Organisationsteam zusammen gefunden, um die Veranstaltung zu planen. Das Team bestand aus folgenden Mitgliedern:

- Steffi Kruse, Landkreis Vorpommern-Rügen, Fachdienst Jugend
- Jana Gorbandt, Landkreis Vorpommern-Rügen, Fachdienst Gesundheit
- Annett Johanns, Jugendhaus Storchennest e. V.
- Matthias Trenner, Kreiskiatisches Werk Stralsund e. V.
- Ingo Felgenhauer, Kreiskiatisches Werk Stralsund e. V.
- Inga Fuhrmann, JAM GmbH
- Claudia Anders, Jugendhaus Storchennest e. V.
- Heike Martfeld, LVG MV



⁸ www.heiligenfeld.de.

Programm

Ab 8:30 Uhr	Anmeldung
9:00 Uhr	Begrüßung <i>durch das Organisationsteam</i>
9:15 Uhr	Fachvortrag „Gesundheit, Achtsamkeit und Intuition“ <i>von Dr. Markus Kowalzyck</i>
11:00 Uhr	Arbeit in den Workshops
12:00 Uhr	Pause <i>Verpflegung durch die minimanufaktur Parow</i>
13:00 Uhr	Arbeit in den Workshops
14:00 Uhr	Arbeit in den Workshops
15:00 Uhr	Ausblick und Abschluss



Fachvortrag „Gesundheit, Achtsamkeit und Intuition“

Zur Einstimmung auf den Veranstaltungstag hielt Dr. Markus Kowalzyck einen Fachvortrag zum Thema „Gesundheit, Achtsamkeit und Intuition“.

Dr. Markus Kowalzyck ist gelernter Rechtswissenschaftler aus Greifswald und arbeitet freiberuflich als Supervisor, Coach, Organisationsentwickler und Dozent. Seit dem Jahr 2000 übt er eine Lehr- und Beratungstätigkeit an Hochschulen, in Bildungseinrichtungen, Unternehmen der freien Wirtschaft und in der öffentlichen Verwaltung aus.

Zu Beginn seines Vortrags betonte Herr Dr. Kowalzyck die Zugehörigkeit der Schul- und Jugendsozialarbeit zu den helfenden Berufen. Aufgrund dessen legte er den Fokus auf das Thema „*Selbstfürsorge in helfenden Berufen*“. Der Vortrag sollte die Teilnehmenden anregen, dass sie die Gedanken an ihre eigene Gesundheit mehr in den Mittelpunkt stellen. Hierfür bot Dr. Kowalzyck an, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einigen Ratschläge und Hinweisen zu unterstützen.

Zunächst ging Herr Dr. Kowalzyck auf den Aspekt der „Systematischen Sichtweisen“ ein. Beim systematischen Denken wird jeder Mensch in seiner biologischen, psychischen und sozialen Einzigartigkeit sowie als Teil seines Umfelds, bestehend aus Familie, Freundeskreis, Arbeitsumfeld und Gesellschaft, betrachtet. Es geht dabei insbesondere um die Wechselwirkungen zwischen den Systemen.⁹

Voraussetzungen dafür sind die Spiegelneuronen im menschlichen Gehirn, die die Handlungen der Mitmenschen imitieren und somit Mitgefühl gegenüber anderen ermöglichen. Dieses Mitgefühl ist gerade in helfenden Berufen von großer Bedeutung. Die Spiegelneuronen machen dem Menschen, der ein biologisches Wesen darstellt, gleichzeitig auch zu einem sozialen Wesen, der sich für alte und kranke Menschen einsetzt.

In der Sozialarbeit kommt es häufig zu folgendem Paradoxon. Die Maßnahmen der Schul- und Jugendsozialarbeiter müssen pädagogisch und juristisch einwandfrei sein und sollten jedoch gleichzeitig keine Kosten verursachen. Das Einhalten dieser Forderungen ist, wie Allen bekannt, absolut unmöglich.

Paradoxe Botschaften spielen auch bei der Doppelbindungstheorie eine wichtige Rolle. Diese Theorie beschreibt eine Form der Kommunikation, bei der zwei widersprüchliche Aussagen in einer Interaktion vermittelt werden. Dabei kann der Inhalt, aber auch die Mimik oder Gestik der Botschaft, betroffen sein. Der Empfänger der Botschaft steht vor dem Dilemma, welches der übermittelten Signale befolgt werden soll.

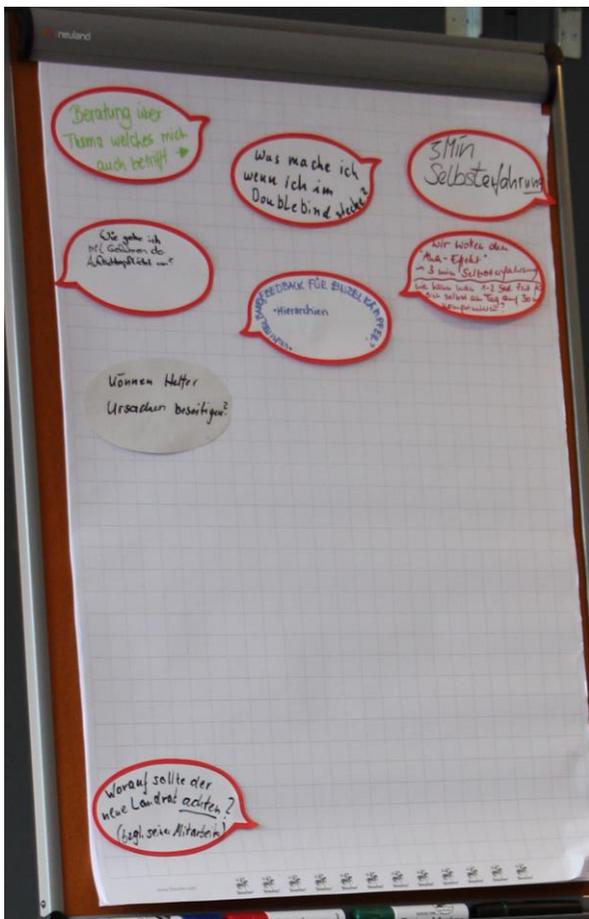
⁹ www.beziehungsaspekte.com

Ein traurig und leidend ausgesprochenes „Mir geht es gut“ auf die Frage „Wie geht es dir?“ stellt so eine paradoxe Kommunikation dar. Der Empfänger dieser Aussage kann in der Regel nur falsch reagieren.

Da insbesondere Kinder und Jugendliche mit widersprüchlichen Botschaften schwer umgehen können, sollten Schul- und Jugendsozialarbeiter in ihrer Arbeit diese Form der Kommunikation möglichst vermeiden.

Als nächstes behandelte Dr. Markus Kowalzyck das Thema Gesundheit. Seiner Meinung nach lebt das Gesundheitswesen davon, dass die Menschen möglichst lange krank sind und bleiben. Ein Arzt hat dabei immer das Interesse, eine Diagnose zu stellen. Eine Diagnose und die dazugehörige Therapie, insbesondere die medikamentöse Therapie, führen zu Abhängigkeit. Medikamente helfen häufig nur kurzzeitig und müssen in regelmäßig eingenommen werden. Sie sind somit eine aufrechterhaltene Bedingung des Symptoms.

Der Referent bat die Anwesenden, sich Fragen zu überlegen, die im Laufe des Vortrags beantwortet werden sollten.



„Beratung über Thema, welches mich auch betrifft“

„Was mache ich, wenn ich im Doubleblind stecke?“

„3-Minuten-Selbsterfahrung“

„Wie gehe ich mit Gefahren der Aufsichtspflicht um?“

„Hierarchien“

„Wir wollen den Aha-Effekt – 3-Minuten-Selbsterfahrung“

„Wie kann man 1 – 2 Std. Zeit für sich selbst am Tag auf 30 Minuten komprimieren?“

„Können Helfer Ursachen beseitigen?“

„Worauf sollte der Landrat achten? (bzgl. seiner Mitarbeiter)“

Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags war das Thema „Aufmerksamkeit“ bzw. die These: „Alles was wir erleben ist das Ergebnis unserer Aufmerksamkeitsfokussierung“.

Zur besseren Anschaulichkeit des Themas beschrieb Dr. Markus Kowalzyck das psychologische Gorilla-Experiment. Die Psychologen Christopher Chabris und Daniel Simons stellten ihren Versuchsteilnehmern die Aufgabe, sechs Basketballspieler zu beobachten, wobei jeweils drei Spieler ein weißes bzw. ein schwarzes Trikot trugen. Die Probanden sollten die Spieler in den weißen Trikots zählen. Die meisten Versuchsteilnehmer übersahen dabei den Schauspieler im Gorillakostüm, der währenddessen durch das Bild gelaufen ist. Grund dafür ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Zählen der Spieler.¹⁰

Die Aufmerksamkeitsfokussierung spielt auch eine bedeutende Rolle bei der Lösung von Problemen. Bei der Fokussierung auf das Problem bzw. auf die Lösung kommt es zur Vergrößerung des Problems bzw. der Lösung. Die Aufmerksamkeitsfokussierung fördert die Selbstvergrößerungstendenz des Problems bzw. der Lösung.

Die positive Aufmerksamkeitsfokussierung kann auch als positives Priming bezeichnet werden. Die Fokussierung auf das Positive ist insbesondere bei der Beratung bzw. beim Coaching von großer Bedeutung und daher ein wichtiges Element der Sozialarbeit. Beim Beratungsgespräch sollte der Berater seinem Klienten die ersten acht bis zehn Minuten achtsam zuhören und anschließend seinem Klienten beispielsweise folgende Frage stellen: „Was wäre ein gutes Ergebnis unseres Gesprächs?“. Einleitende Fragen für Sozialarbeiter könnten wie folgt aussehen: „Was hat sich seit unserem letzten Treffen positiv entwickelt?“ oder „Welche Stärken hast du eingesetzt?“. Die Fokussierung auf die Lösung führt zur Lösungsstrance und somit zu einer schnelleren und besseren Beseitigung des Problems. Voraussetzung für die positive Aufmerksamkeitsfokussierung ist die positive Grundhaltung des Beraters.

Zur Unterstützung und Vertiefung des vermittelten Wissens sollten im Anschluss die Zuhörer selbst einige Übungen durchführen. Aufgabe war es, sich zu zweit zusammenzufinden und gegenseitig zunächst alle Vorschläge seines Gesprächspartners abzulehnen. In der zweiten Runde sollten abwechselnd alle Vorschläge des Gesprächspartners begeisternd angenommen werden. In der ersten Runde fokussierten sich die Teilnehmenden auf das Negative, in der zweiten Runde auf das Positive. Es war für alle spürbar und erlebbar, dass sich die Grundstimmung im Raum zunächst verschlechterte und sich anschließend stark verbesserte.

¹⁰ Myers (2013), Psychologie, 3. Auflage, Springer-Verlag, S. 95f.

Dr. Markus Kowalzyck betonte in diesem Zusammenhang die Macht der Worte und las zur Verdeutlichung folgendes Zitat vor:

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte,
achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen,
achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter,
achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal!

aus dem Talmud

Die Problemlösung kann sich in einigen Fällen allerdings als schwierig erweisen, da Probleme häufig schon „kultiviert“ sind. Gut gemeinte Ratschläge werden dann teilweise gar nicht erst angenommen und als nicht machbar abgetan. Gründe dafür können die Vermeidung des Gesichtsverlusts bzw. die Aufrechterhaltung des Selbstbildes sein.

Aufmerksamkeit und Gesundheit bzw. Krankheit stehen teilweise in einem direkten Zusammenhang. Krankheiten können für den Patienten „nützlich“ sein, da eine kranke Person häufig mehr Aufmerksamkeit bekommt, Aufmerksamkeit von Ärzten und Pflegepersonal sowie von Verwandten und Freunden. Diese Aufmerksamkeit kann gerade bei älteren Menschen dazu führen, dass sie unbewusst keinen Anreiz haben, gesund zu werden. Laut Hirnforschung, so Dr. Markus Kowalzyck, machen wir alles, was wir tun, um mindestens mittelbar Zuwendung und Aufmerksamkeit zu bekommen.

Zum Abschluss seines Vortrages wies der Referent nochmal darauf hin, dass für jede Form der Beratung folgender Merksatz wichtig ist:

„Klienten kann man nicht verändern, sie müssen sich selber verändern.“

Workshop 1: Tai Chi – Achtsam und bewusst bewegen



Tai Chi bzw. **Tai Chi Chuan** ist eine traditionelle meditative Bewegungsform aus China und gilt als eine hoch effektive chinesische Kampfkunst.

Heutzutage wird diese Sportart immer häufiger aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Aspekte angewendet. Im Vordergrund steht dabei die geistige und körperliche Aufrechterhaltung der Gesundheit. Das Ziel von Tai Chi ist, dass die Individuen einen bewussten Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit entwickeln.

Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der Tai Chi-Bewegungen wird das körperliche Wohlbefinden gesteigert und eine seelische Entspannung erzielt.

Eine bewusste An- und Entspannung der Muskeln kann zur Verbesserung der Körperhaltung beitragen. Auch die alltäglichen Bewegungsabläufe können durch Tai Chi effektiver gestaltet werden.

Die regelmäßige Ausübung von Tai Chi hat einen positiven Effekt auf das Gleichgewicht, die körperliche Flexibilität und die Funktionalität der Muskeln.

Ebenso können erhöhte Blutdruckwerte durch Tai Chi normalisiert und somit das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen verringert werden.

Tai Chi kann darüber hinaus aufgrund seiner meditativen Elemente die Symptome bei Hyperaktivität vermindern.



Workshop 2: Boxen – ist Strategie, Fairness, Fitness, Köpfchen und Verantwortung



Beim **Boxsport** wird der gesamte Körper intensiv und effektiv trainiert. Schnelligkeit und Kraft, aber auch Ausdauer und Koordination spielen beim Boxen eine große Rolle. Ziel des Trainings ist der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Im Fokus steht dabei das gezielte Einsetzen von Kraft.

Neben diesen körperlichen Effekten, hat das Boxen auch einen positiven Einfluss auf das psychische Befinden eines Menschen. Durch das Training werden das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit sowie die innere Gelassenheit gestärkt.

Boxen gilt als guter Ausgleich für den täglichen Alltagsstress und ist somit gut für die geistige Entspannung.

Quelle: www.christoph-teege.de





Workshop 3: Lebensmittel schlau einkaufen – wir planen eine Einkaufs-Ralley

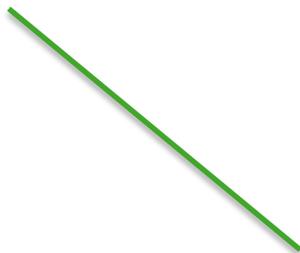
Der **Einkauf von Lebensmittel** stellt für viele Verbraucher heutzutage immer häufiger eine große Herausforderung dar.

Während Lebensmittel, um Aufmerksamkeit zu erregen, oftmals mit auffallenden Schriftzügen und bunten Bildern bedruckt sind, sind die wichtigen Pflichtangaben auf den Lebensmittelverpackungen, wie beispielsweise das Zutatenverzeichnis oder die Nährwertkennzeichnung, relativ klein gedruckt und nicht für jeden leicht zu verstehen.

Daher ist es wichtig, sich Kompetenzen für den richtigen Einkauf von Lebensmitteln anzueignen. Die Einkaufs-Ralley stellt eine gute Möglichkeit dar, bereits Kinder und Jugendliche auf spielerische Art und Weise über gesunde Lebensmittel, insbesondere deren Inhaltsstoffe und Zusammensetzung, zu informieren.

Quelle: www.verbraucherzentrale-mv.eu





Workshop 4: Bogenschießen

– verbessert Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration,
fördert Entspannung und schützt vor Stress



Bogenschießen ist eine Sportart, bei der die Wahrnehmungsfähigkeit und die Konzentration verbessert werden. Bogenschießen fördert die Entspannung und schützt vor Stress. Aufgrund dieser Eigenschaften wird Bogenschießen beispielsweise gerne bei Patienten mit Burnout eingesetzt.

Ziel des Bogensportes ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dadurch kann der alltägliche Stress für einen Moment vergessen werden.

Auch die Konzentration und Achtsamkeit wird durch Bogenschießen gesteigert.



Workshop 5: Gärtnern zur Entspannung – körperliche Bewegung, Kreativität, Sinneserfahrung

Gärtnern ist nicht nur das Pflegen des eigenen Gartens.

Immer häufiger wird Gärtnern als Therapie angewendet.

Gärtnern fördert unter anderem die körperliche Bewegung und kann somit das Risiko für die Entstehung von Erkrankungen reduzieren.

Das Arbeiten an der frischen Luft ist darüber hinaus gut für den Körper und den Geist. Gärtnern und dabei insbesondere der Kontakt mit den Elementen Erde und Wasser sowie der Umgang mit lebendigen Organismen fördern die Sinneserfahrungen und entspannen den Körper.

Gärtnern stellt eine gute Übung zur Verbesserung der Achtsamkeit dar. Achtsamkeit führt zu Ruhe und Gelassenheit, weshalb das Arbeiten im Garten eine gute Möglichkeit zur Stressbewältigung darstellt.

Quellen: www.garten.uni-rostock.de, meditatives-gaertnern.jimdo.com





Workshop 6: Zumba – ins Schwitzen kommen bei Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen



Zumba ist ein Fitness-Workout, bei dem lateinamerikanische Musik- und Tanzelementen miteinander verbunden werden.

Durch die Kombination von schnellen und langsamen Rhythmen, welche unter anderem auf Aerobic basieren, wird sowohl Körperfett verbrannt als auch Muskeln aufgebaut und definiert. Darüber hinaus verbessert Zumba die Kondition und stärkt somit das Herz-Kreislauf-System. Zumba ist demnach nicht nur gut für den Körper, sondern ist darüber hinaus leicht zu lernen und macht sehr viel Spaß.

Quelle: www.zumba-dance.de



Workshop 7: Achtsamkeit durch Yoga

Yoga ist ein Bewegungsprogramm, das in den letzten Jahren immer beliebter geworden ist.

Die Bezeichnung „Yoga“ stammt ursprünglich aus dem Altindischen und bedeutet „verbinden“ oder auch „bündeln“. Das Ziel von Yoga ist es, den Körper mit Geist, Seele und Atem zu verbinden. Dabei werden einer Reihe von Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) in Kombination mit Konzentrationsübungen (Budra-Bandha) sowie Techniken zur Entspannung (Savasana) und Meditation (Dhyana) miteinander kombiniert.

Yoga-Übungen wirken sich dabei positiv auf den Körper und auf die Psyche eines Menschen aus.

Die Yoga-Übungen dienen der Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur, der Aktivierung des Herzkreislaufsystems, der Stärkung des Immunsystems, harmonisieren das Verdauungssystem und beruhigen das Nervensystem.

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de



Workshop 8: Artistik

– die gesamte Bandbreite motorischer Fähigkeiten



Artistik ist eine Varieté- und Zirkuskunst und zeichnet sich insbesondere durch ein hohes Maß an Selbstbeherrschung aus.

Artistik fördert durch den Einsatz von Einrädern, Kegeln, Bällen, Tüchern und Ähnlichem die körperliche Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Artisten verbinden Kreativität mit körperlichem Ausdruck. Artistik ist dabei mehr als körperliche Leistung. Es wird darüber hinaus auch die Achtsamkeit und Konzentration gestärkt.





Kontaktdaten

Dr. Markus Kowalzyck

Supervision und Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung
markus@kowalzyck@web.de | Tel.: 0160 97616400

Michael Haack

Privatpraxis Micheal Haack Heilpraktiker
Kirchplatz 4 | 18641 Franzburg | Tel.: 038322 50197
www.mein-wohlfuehl-ich.de | haack-franzburg@web.de

Ralf Grabow

Phoenix Sportverein Stralsund e. V.
Barther Str. 64b | 18437 Stralsund | Tel.: 03831 382065
boxen-stralsund.de | Ralf.Grabow@gmx.de

Simone Goetz

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Strandstraße 98 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 2087017
www.verbraucherzentrale-mv.eu | simone.goetz@verbraucherzentrale-mv.eu

Gerd Jacobs

Nieparser Schützengesellschaft e. V.
Graf-von-Stauffenberg-Str. 6 | 18437 Stralsund | Tel.: 03831 499854

Almut Roos

Landschaftspflegeverband „Mecklenburger Endmoräne“ e.V.
Torgelower Straße 14 | 17192 Neu Schloen | Tel.: 039934 899645
www.natur-im-garten-mv.de | info@natur-im-garten-mv.de

Paola Reimer

Vienta Sportarena
Am Betonwerk | 18356 Barth | Tel.: 0173 5990480
www.zumba.com

Grit Marten

Yoga- und Gesundheitsstudio Uta & Stefan Holz GbR
Frankendamm 56 | 18439 Stralsund | Tel.: 03831 288366
www.yoge.de | kontakt@yoge.de

Manuela Reim

TSV 1860 Stralsund e. V. | Jugendcircus Ostsee´O´lini
Karl-Marx-Straße 11 | 18439 Stralsund | Tel.: 03831 238615
www.tsv1860stralsund.de | info@tsv1860stralsund.de

Quellenverzeichnis

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2009). 13. Kinder- und Jugendbericht, S. 33.

Bundesministerium für Gesundheit (2008). Strategie der Bundesregierung zur Förderung der Kindergesundheit.

Bundesministerium für Gesundheit (2010). Nationales Gesundheitsziel. Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung.

Myers (2013). Psychologie [3. Auflage]. Springer-Verlag, S. 95f..

Robert Koch-Institut (RKI)& Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2008). Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, S. 164.

Weltgesundheitsorganisation (2004). Soziale Determinanten von Gesundheit: Die Fakten [2. Auflage].

www.sozialarbeiter.eu

www.heiligenfeld.de/Indikationen-spezielle-Angebote/helfende-und-soziale-berufes-rosengartenklinik.html

www.beziehungsaspekte.com/de/systemische-sichtweisen.html

www.medizinfo.de/komplementaermedizin/tcm/taichi/gesundheitsfoerdernde_effekte.shtml

www.tai-chi.de/kampfkunst/taichi.html

www.christoph-teege.de/boxen-ist-mehr-als-nur-auf-die-fresse-hauen/

www.christoph-teege.de/3-gruende-warum-sie-noch-heute-mit-dem-boxen-anfangen-sollten/

www.verbraucherzentrale-mv.eu/mediabig/233069A.pdf

www.berliner-woche.de/mitte/fitness-und-schoenheit/bogenschiessen-foerdert-die-gesundheit-d33940.html

www.garten.uni-rostock.de/gartentherapie/meditatives-gaertnern.jimdo.com

www.zentrum-der-gesundheit.de/yoga-uebungen.html

www.zirkus-scheune.de/zirkus-artistik

