

# VollPur

## Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche

### Checkliste

#### Was müssen wir mitbringen?

- Handtücher
- Seife oder Duschgel
- Schwimmzeug
- Badelatschen (falls vorhanden)
- Sportkleidung und - Schuhe
- 1,00 EUR für den Schrank
- Schwimmerlaubnis
- VollPur - Infobox (Wissenswertes zum Thema Gesundheit) 2,00 EUR

#### VeranstalterIn



**Stadt Herten**  
Kinder- und Jugendschutz  
Sylvia Steffan  
Telefon: 0 23 66 - 303 197  
s.steffan@herten.de

#### Kooperationspartner



**Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen**  
Abtl. Gesundheitsförderung  
Werner Kasperek-Trosien  
Telefon: 0 23 61- 53 21 28



**Copa Ca Backum**  
Petra Anlauf  
Telefon: 0 23 66- 30 73 16

**Fotos Gestaltung**  
Christian Kuck  
Peter Klippel

## Das Team

**Sylvia Steffan**  
Diplom- Sozial- und  
Theaterpädagogin  
**Werner Kasperek-Trosien**  
Diplom-Oecotrophologe

**Conny Flemming**  
Schwimmmeisterin  
**Nadine Weber - Mau**  
Gymnastiklehrerin und  
Motopädagogin  
**Slobodanka Nikolic**  
Gymnastiklehrerin  
**Petra Anlauf**  
Diplom-Sportlehrerin

**Heike Klass**  
Kosmetikerin und  
Fußpflegerin

## "VollPur" -Pflegen und Bewegen-

Ziel des Mitmachspaßes "VollPur" ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unter dem Motto: "Pflegen und Bewegen, so dass es mir gut tut!" Mit der Aktion soll eine Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen für Körperpflege und dem pflegerischen Umgang mit den eigenen Ressourcen erreicht werden. Gleichzeitig sollen diese positiven Erfahrungen in ihr Verhaltensmuster fest verankert werden. Konkret geht es darum, die enge Wechselwirkung zwischen Wohlfühlen, Körperpflege und Bewegung bewusst zu machen. Das heißt, Kinder und Jugendliche sollen sich mit dem daraus hervorgerufenen Gefühl des Wohlfühlens und mit der Pflege ihres Körpers auseinandersetzen.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass ein solcher Prozeß der Bewusstmachung und Verhaltensänderung sich nicht durch "pure" Informationsvermittlung in Gang setzen läßt, versucht das "Mitmach-Konzept "VollPur" neue Wege zu gehen. 4 Stationen - "vom Waschsalon über Wirbelix und Fußfein bis zum Aquatrimm" - bieten Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit spielerisch und möglichst zwanglos mit immer noch nicht so offen angesprochenen Themen wie z.B. Körperhygiene umzugehen. Auch in das für viele Kinder und Jugendliche nicht aktuelle Thema Gesundheit bieten wir Einblicke und aktive Beteiligung.

Die Mitmach-Aktion "VollPur" ist an Kinder und Jugendliche gerichtet, die die 5. - 8. Klasse besuchen. Die Anmeldung erfolgt im Klassenverband. Seit 1998 fanden 60 Veranstaltungen statt, erreicht wurden insgesamt 1600 SchülerInnen. "VollPur" wird mittels eines Fragebogens evaluiert, um so die Nachhaltigkeit dokumentieren zu können.



"VollPur" findet im Freizeit- und Spaßbad "Copa Ca Backum" der Stadtwerke Herten, jeweils freitags von 10.30 bis 14.00 Uhr statt. Vorgesehen sind 15 Termine pro Jahr. Treffpunkt ist der Multiraum im Eingangsbereich. Nach der Gesprächsrunde zum Thema "Körperpflege" trennen sich Jungen und Mädchen und durchlaufen anschließend die einzelnen Stationen. Von 13.00 bis 14.00 Uhr haben die TeilnehmerInnen die Gelegenheit schwimmen zu gehen.

**Das Angebot kostet pro TeilnehmerIn 3,50 EUR.**

## Die vier Stationen

### 1 "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.



### 2 "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.



### 3 "Aquatrimm"

Mit Hilfe von fetziger Musik und einem attraktiven Aerobic-Tae Bo-Angebot wollen wir die Bewegungsfreude bei Kindern und Jugendlichen verstärken und sie so für sportliche Aktivitäten begeistern. Action im Wasser (statt z.B. Sitzen vor dem Computer oder dem Fernsehen) und Informationen zu den Themen Herz- und Kreislaufstärkung vor der Sporteinlage, sind Schwerpunkte dieses Angebotes. Wir stellen klar, dass neben dem Schwimmen und Toben im Wasser es viele andere Möglichkeiten gibt, seinen Körper fit und geschmeidig zu halten.



### 4 "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.

