

## Anmeldung

Hiermit melde ich verbindlich folgende Person zur GUT DRAUF Basisschulung an:

27.11.09 bis 29.11.09  
**Jugendakademie Bornheim-  
Walberberg**

### Es wird eine Übernachtung

- gebucht (Gesamtkosten: 35 € p.P.)  
 nicht gebucht

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Straße (Privatadresse)

\_\_\_\_\_  
PLZ - Ort (Privatadresse)

\_\_\_\_\_  
Telefon (privat)

\_\_\_\_\_  
Telefon (dienstlich)

\_\_\_\_\_  
eMail-Adresse

\_\_\_\_\_  
Organisation / Institution

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

FAX an: 02241 13-24 36



## Hintergrundinformationen

Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und unzureichende Stressbewältigung äußern sich bei vielen Jugendlichen schon heute in Gesundheitsstörungen, die gleichzeitig die Weichen für ernsthafte Erkrankungen im Erwachsenenalter stellen. Allerdings spielen die Themen Ernährung Bewegung und Entspannung – wie Gesundheitsthemen überhaupt – im Bewusstsein der Jugendlichen kaum eine Rolle, sind aber wichtige Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat deshalb bereits vor zehn Jahren – wissenschaftlich begründet und in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten und Kooperationspartnern – auf der Grundlage eines integrierten Aufklärungsansatzes die Jugendaktion GUT DRAUF gestartet. Ziel dieser Aktion ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressbewältigung der 14- bis 18-jährigen Jugendlichen nachhaltig zu verbessern. In den wichtigsten Lebensbereichen – in der Freizeit, in der Schule, beim Sport und auf Reisen – sollen Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erhalten, die Spaß machen und gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in den jugendlichen Lebensalltag integrieren. Einheitlicher Tenor der GUT DRAUF Botschaften ist:

- Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sollen wichtige Bestandteile des sozialen Lebens der Jugendlichen werden.
- Über jugendliche Bedürfnisse nach Abenteuer, Risiko, körperlicher Selbst- und Grenzerfahrung sollen Anreize zu einer bewussten Körperwahrnehmung gegeben werden.
- Jugendliche sollen für physische und psychische Befindlichkeiten sensibilisiert werden, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen.

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)



## GUT DRAUF Basis-Schulung für Fachkräfte und Multiplikatoren in allen Handlungsfeldern von GUT DRAUF

27.11.09 bis 29.11.09  
**Jugendakademie Bornheim-  
Walberberg**  
(Übernachtung freigestellt  
Plätze sind begrenzt)



## Inhalte der Schulung

„GUT DRAUF“ – Idee, Konzept & Kriterien

„GUT DRAUF“ zum Anfassen: Vorstellung & exemplarische Durchführung von Praxiselementen (mit anschließender Reflektion)

„GUT DRAUF“- Umsetzung in die eigene Praxis: Planungsgrundlagen & Orientierungshilfen für die eigenen Arbeitsfelder

„GUT DRAUF“- Entwicklung von institutionstypischen Umsetzungsschritten

## Kosten

Verpflegung & Kursgebühr wird zu Teilen von der Modellregion Rhein-Sieg und der BZgA übernommen. Fahrtkosten und Übernachtungskosten (falls gewünscht) gehen zu Lasten der TeilnehmerInnen oder ihrer Träger.

## Tagungsstruktur

**27.11.09 bis 29.11.09**

Jugendakademie Bornheim-Walberberg

Freitag: 14:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Samstag: 9:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
Sonntag: 9:30 Uhr bis 15:30h  
Mittag: ca. 1 Stunde Pause



Pausen werden nach Programm und Bedarf gestaltet. Verpflegung und Getränke sind inbegriffen.

Eine differenzierte Teilnahmebescheinigung und ein GUT DRAUF-Teamer-Zertifikat werden bei durchgängiger Teilnahme ausgestellt. Damit ist die Einrichtung berechtigt, GUT DRAUF umzusetzen und sich ggf. zu einer Zertifizierung als GUT DRAUF Einrichtung anzumelden.

## GUT DRAUF TrainerInnen



Petra Vajler-Schulze

Sportlehrerin / Motopädin/Mototherapeutin



Yasmin Gross

Dipl. Oecothrophologin / Übungsleiterin Sport



Stefan Leps

Dipl. Pädagoge

## Infos und Anmeldung

Kivi e.V.  
C/O Kreisverwaltung  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
53721 Siegburg

Karsten Heusinger  
Telefon: 02241 14 85 306  
FAX: 02241-13-2436  
[karsten.heusinger@kivi-ev.de](mailto:karsten.heusinger@kivi-ev.de)  
[www.kivi-ev.de](http://www.kivi-ev.de)

## Förderer und Sponsoren



Städte- und Gemeinden-Stiftung  
der Kreissparkasse Köln  
im Rhein-Sieg-Kreis

:rhein-sieg-kreis

## GUT DRAUF im Rhein-Sieg-Kreis

Seit Mitte 2003 setzt der Rhein-Sieg-Kreis die GUT DRAUF - Jugendaktion unter der Schirmherrschaft von Landrat Frithjof Kühn um. GUT DRAUF wird mit Hilfe von Projektpartnern ganzheitlich etabliert.

Durch strukturelle und praktische Aktionen soll den Jugendlichen ein Leben nach GUT DRAUF - Kriterien ermöglicht werden. In den wichtigsten Lebensbereichen - in der Freizeit, in der Schule, im Sportverein und auf Reisen - sollen Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erhalten, die Spaß machen.

„Die Umsetzung der GUT DRAUF – Jugendaktion wird entscheidend dazu beitragen, gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in den jugendlichen Alltag zu integrieren und damit die Zukunftsperspektiven, auch auf dem Ausbildungs- und Berufsmarkt zu verbessern“ - Hermann Allroggen, Dezent für Jugend, Soziales und Gesundheit.

Die GUT DRAUF Modellregion wird seit Anfang 2008 durch den neu gegründeten „Verein zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen e.V.“ koordiniert und weiterentwickelt



[www.kivi-ev.de](http://www.kivi-ev.de)