

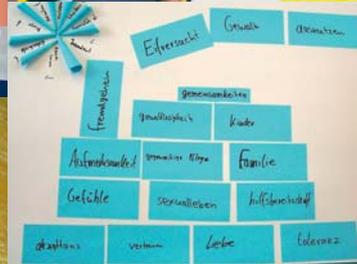


sexualpädagogisches Präventionsangebot des Gesundheitsamtes Nordhausen in einer Grundschule



# PRÄVENTIONS WEGWEISER

zur schulischen Gesundheitsförderung



„Love Island“ – sexualpädagogisches Präventionsangebot des Gesundheitsamtes Nordhausen in einer Regelschule

## **Anfragen zum Präventionswegweiser?**

Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung  
Kathrin Wolff  
Tel. 0 36 31 - 91 11 86  
Fax 0 36 31 - 91 11 05  
kwolff@lrandh.thueringen.de

**„Gesundheit...  
ist weniger ein Zustand als eine Haltung,  
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“**

Thomas von Aquin, ital. Theologe

Herausgeber

Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen

Druck und Gestaltung

Mehgro Werbung GmbH  
Gewerbegebiet 2  
99765 Urbach  
Tel. 03 63 33 - 68 40

Ausgabe Juli 2017  
(2. Auflage)

Sehr geehrte Pädagoginnen und Pädagogen,  
sehr geehrte Damen und Herren,

im Zuge meiner Arbeit auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung, insbesondere in den Schulen, wurde der Wunsch an mich herangetragen, ein Gesamtverzeichnis über die Angebote zur schulischen Gesundheitsförderung zu bekommen. Diesem Wunsch habe ich versucht Rechnung zu tragen, um Ihnen bei der Erziehung und Bildung unserer Kinder und Jugendlichen ein noch effektiveres und strukturierteres Arbeiten zu ermöglichen.

Eine Vielfalt an Themen und eine große Anzahl von Kooperationspartnern stellt sich dar, aus welchen Sie nun zur Bereicherung und im Sinne einer Qualitätssteigerung der schulischen Gesundheitsförderung auswählen können.

Unser Präventionswegweiser erscheint hiermit in überarbeiteter Version. Er sollte jeder pädagogischen Fachkraft bekannt sein, um diesen im Interesse unserer Kinder gut nutzen zu können.

Unser großer Dank gilt allen Sponsoren. Ohne sie wäre der Druck dieser Broschüre nicht möglich gewesen.

Hier noch eine Anmerkung in eigener Sache: Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Viel Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit!

gez. Kathrin Wolff  
Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung

**Wir sind auch im Internet zu finden:**

[www.landratsamt-nordhausen.de](http://www.landratsamt-nordhausen.de)

unter Landratsamt/Einwohnerservice/Gesundheit/Gesundheitsaufklärung

Da wir aus Kostengründen jeder Schule nur eine begrenzte Anzahl an Broschüren zur Verfügung stellen können, haben alle Interessierten die Möglichkeit, sich auf unserer Internetseite zu informieren.



## 1. Ernährung

- AnGeL Spielmobiltour Gesundheitserziehung und –bildung rund um den bunt gestalteten Bauwagen der AnGeL 4
- Ernährungs- und Gesundheitserziehung und -bildung / Praxisorientierte Projektangebote 5
- Gesundheitsmanagement- / förderung 6
- Milchparty 7
- aid Ernährungsführerschein 8
- Lila Kuh und Anti-Matsch-Tomate 9
- Bio-Bauern über die Schulter geschaut 10
- Unterwegs im Supermarkt - Werde Lebensmittel Detektiv 11
- Ess-Kult-Tour. Entdecke die Welt der Lebensmittel! 12
- Was macht der Bio-Bauer anders? 13
- „Schokologie“ – ein Workshop zum Fairen Handel am Beispiel der Schokolade 14
- Persönliche Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung 15
- SchmexPerten 16
- „Alles Wurscht?!“ – Fleischkonsum global 17
- Klimapicknick-Gesunde und klimafreundliche Ernährung 18
- Milch-Shake-Ritter 19
- „All-In Körper & Geist“ 20



## 2. Bewegung

- Trainieren im Verein 21
- Ausbildung zum Sporthelfer 22
- Ausbildung Grundlagenlehrgang 23
- Ausbildung zum Übungsleiter 1. Lizenzstufe 24
- Zappelini – Der Junge Zirkus 25
- Aquafitness im Badehaus 26
- PAKT Programm zur Bewegungsförderung im Kindergarten 27
- AG Pferde und AG Bauernhof 28
- Fotosafari 29
- „Fit Kids“ und „Baby- / Kleinkinderschwimmen“ 30
- Die Kleinen stark machen – Förderung von Gesundheitsprojekten 31



## 3. Entspannung und Konfliktbewältigung

- Autogenes Training für Jugendliche ab 14 Jahre 32
- ANNA Psychologische Beratungspraxis 33
- Beauty-Salon 34
- Tennisballmassage 35
- Lernstressbewältigung 36
- Familie ohne Stress 37
- „Verrückt? Na und!“ Seelisch fit in Schule und Ausbildung 38



#### 4. Sexualität

- Sexualpädagogische Gruppenangebote 39
- Sexualpädagogik im jüngeren Schulalter 40
- Lasst uns reden... 41
- Love Island – Sexualpädagogik mal anders 42
- Der Verhütungskompass 43
- „Vergessen ist ansteckend“ – Prävention zu HIV/AIDS und sexuell übertragbaren Infektionen 44
- Mädelsgesundheit 45



#### 5. Sucht

- Klasse2000 – Gesundheitsförderung, Sucht und Gewaltvorbeugung in der Grundschule 46
- „HaLT Hart am Limit“ 47
- Präventions- und Informationsveranstaltungen 48
- Methodenkiste für die Gruppen- und Suchtpräventionsarbeit 49
- Suchtberatung der Diakonie 50



#### 6. Gewalt

- Prävention sexuellen Missbrauchs und sexueller Gewalt 51
- Projekt „Gegen Gewalt an der Schule“ / Anti-Mobbing-Projekt 52
- Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt 53
- „Weisser Ring“ – Hilfe für Kriminalitätsoffer 54



#### 7. Sonstiges

- Schulsanitätsdienst in den Schulen 55
- Erste Hilfe – Aus- und Weiterbildung für Lehrer und Erzieher 56
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinebewerber 57
- Erste Hilfe für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz 58
- Fahr Rad – aber sicher! 59
- Motorische Fahrradausbildung in allen 3. Klassen der Schulen und im LK Nordhausen 60
- Aktion Junge Fahrer 61
- Bewerbungstraining 62
- Assessment-Center 63
- Erfolgreich präsentieren 64
- Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung 65
- Allgemeine Sozialberatung der Caritas 66
- Kurberatung der Caritas Nordhausen 67

#### 8. Materialien

68



## 1. Ernährung

### **AnGeL - Spielmobiltour – Gesundheitserziehung und -bildung rund um den bunt gestalteten Bauwagen der AnGeL**

spielerische Wissensvermittlung und altersgerechte Kompetenzbildung im Bereich „Gesunde Ernährung und Lebensweise“

- Inhalt:**
- Bewegungs- und Quizspiele sowie Zubereitung gesunder Zwischenmahlzeiten im Stationsbetrieb
  - Zubereitung von Milchshakes, Obst- und Gemüsebasteleien oder Müsli
  - Sportliche Staffelspiele
  - Wissenstest zur Ernährungspyramide
  - Schwungtuchspiele
  - Sinnesschulung
  - Altersgerechte Rätsel und Quizspiele
- Art und Dauer:** Gesundheits-Projektstage von 2,5 bis 4 Stunden (von Schülerzahl abhängig)
- Ziel und Zweck:**
- Kompetenzentwicklung zur Förderung einer gesunden Ernährung und Lebensweise
  - Wissensvermittlung rund um Ernährungsthemen
  - Förderung motorischer und koordinativer Fähigkeiten
  - Entwicklung von Teamfähigkeit
  - Vermittlung von Spaß und Freude an Bewegung und einer gesundheitsfördernden Lebensweise
- Zielgruppe:**
- Schüler im Alter von 6 bis 10 Jahren
  - Pädagoginnen und Pädagogen als Multiplikatoren
- Organisatorisches:** Die Veranstaltungen finden auf dem Außengelände oder dem Sportplatz der Grundschulen / Schulhorte statt. Die pädagogischen Fachkräfte der Schulen und Schulhorte werden in die Planung und Durchführung der Projekte und Veranstaltungen aktiv mit einbezogen. An einem Projekttag im Rahmen der Spielmobiltour können sich alle Kinder einer Schule / eines Schulhortes beteiligen.
- Kosten:**
- 750,00 Euro
  - Kostenübernahme durch den Kita- oder Schulträger, das KOCHHAUS des HORIZONT e.V. oder andere Institutionen werden vorab durch die AnGeL geprüft
- Anbieter/Träger:** AnGeL – Anlauf- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsbewusstes Leben  
Träger: HORIZONT e.V. Nordhausen  
Straße der Genossenschaften 151  
Tel. 0 36 31 - 4 71 09 97  
info@angel.horizont-verein.de
- Ansprechpartner:** Silke Schulze



## Ernährungs- und Gesundheitserziehung und -bildung

praxisorientierte Projektangebote rund um gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise

**Inhalt:** Projekte mit Theorie- und Praxisteil rund um Herkunft, Sensorik, Verwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten sowie gesundheitliche und auch wirtschaftliche Bedeutung unserer Lebensmittel mit besonderem Augenmerk auf Saisonalität, Regionalität, Traditionen und Festen im Jahreslauf.

Beispiele für Kita und Grundschule:

- „Die kleine Kräuterhexe“
- „Bärenstarke Beerenfrüchte“
- „Krümelmonster“ – das Brotprojekt
- „Frühstück mit Pfiff“
- „Der kleine Knigge“
- „Smoothies und Limonaden“
- „Milchbubi“ – das Milchprojekt
- „Weihnachtliches Lebkuchenprojekt“
- „Schokoladentraum“ ... und viele andere

Beispiele für weiterführende Schulen und Berufsschulen:

- Unterrichtsangebote, Workshops, Projekttag zu Ernährungsthemen
- Gesundes Frühstück
- Kochprojekte

**Art und Dauer:** 1,5 bis 4 Stunden (in Abhängigkeit vom Projektangebot, den Gegebenheiten vor Ort, der Teilnehmerzahl, dem verfügbaren Zeitrahmen)

**Ziel und Zweck:**

- Kompetenzentwicklung zur Förderung einer gesunden Ernährung und Lebensweise
- Wissensvermittlung rund um Ernährungsthemen
- Vermittlung von Spaß und Freude an einer gesundheitsfördernden Lebensweise

**Zielgruppe:**

- Kinder in Kitas im Alter von 4 bis 6 Jahren
- Schülerinnen und Schüler in Grundschulen
- Schüler und Schülerinnen in weiterführenden Schulen

**Organisatorisches:** Die Veranstaltungen finden nach Absprache in den Kitas bzw. Schulen statt. Die Planung erfolgt in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Küchennutzung ist für einige Projekte erforderlich.

**Kosten:**

- 300,00 Euro
- Kostenübernahme durch den Kita- oder Schulträger, das KOCHHAUS des HORIZONT e.V. oder andere Institutionen werden vorab durch die AnGeL geprüft

**Anbieter/Träger:** AnGeL – Anlauf- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsbewusstes Leben  
Träger: HORIZONT e.V. Nordhausen  
Straße der Genossenschaften 151  
Tel. 0 36 31 - 4 71 09 97  
info@angel.horizont-verein.de

**Ansprechpartner:** Silke Schulze



## Gesundheitsmanagement / -förderung

Aufklärung und Prävention in Theorie und Praxis

**Inhalt:** Die Inhalte unserer Vorträge / Seminare setzen sich aus folgenden Themen zusammen: Ernährung, ernährungsabhängige Krankheiten und deren gesundheitliche Folgen, Vorstellung verschiedener Lebensmittel (schlechte und wertvolle), typgerechte Fitness und entsprechende Beratung, Gesundheitsberatung

Bei Bedarf:

- Errechnen vom BMI, Blutdruckmessung, Blutzuckerbestimmung
- Körperzusammensetzungsanalyse und entsprechende Beratung (InBody System)
- Erstellen eines individuellen Ernährungsplans

**Art und Dauer:** Je nach Bedarf und Inhalt:

- 45 - 90 Minuten Vortrag
- Halbtagesseminare
- Tagesseminare

**Ziel und Zweck:** Aufklärung und Prävention in Theorie und Praxis zum Beispiel: Gewichtsreduktion, Änderung des Lebensstils, Aufklärung über falsche Ernährung, gesunde Ernährung und typgerechte Fitness

**Zielgruppe:** Schüler (ab 1. Klasse), Lehrer (zur Weiterbildung / Aufklärung), Eltern, Interessierte etc.

**Organisatorisches:** Je nach Art des gebuchten Angebotes:  
- bei Halb- oder Tagesseminaren sollte ein Beamer und eine Leinwand vorhanden sein

**Kosten:** nach Absprache

**Anbieter/Träger:** Unser Team besteht aus:  
Nadin Schmidt (Kranken- und OP-Schwester, Diabetesberaterin, Dozentin für verschiedene medizinische und gesundheitliche Themen)  
Andy Aulbach (Bachelor of Science für Bewegung und Gesundheit, Dozent, Gesundheitsberatung)

**Ansprechpartner:** Nadin Schmidt  
Tel. 0162/7147272  
E-Mail: nadin.schmidt@t-online.de

Andy Aulbach  
Tel. : 0157/71528413  
E-Mail : andy\_aulbach@web.de

**Anmerkung:** Durch die verschiedenen beruflichen Qualifikationen besteht die Stärke unseres Teams aus fachlichem Wissen und praxisorientierter Anwendung im Alltag.



## Milchparty

- Inhalt:** Nach einem theoretischen Teil bereiten die Kinder gemeinsam ein Frühstücksbüfett zu und frühstücken zusammen.
- Art und Dauer:** 3 bis 4 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Die Kinder...  
... kennen den Unterschied zwischen Nahrungs- und Genussmitteln.  
... wissen, welche Lebensmittel gesund sind.  
... wissen, welche Nährstoffe in der Nahrung enthalten sind.  
... können die Nährstoffe der Nahrung den Lebensmitteln zuordnen.  
... lernen die Lebensmittelgruppen und deren Stellenwert für die gesunde Ernährung kennen.  
... erkennen die Wichtigkeit des täglichen Milchverzehrs für die gesunde Ernährung.
- Zielgruppe:** Kindertagesstätten, Grund- und Regelschulen, Gymnasien, Förderschulen, Berufsschulen
- Organisatorisches:** Anmeldeformular unter [www.milch-thueringen.de](http://www.milch-thueringen.de)  
Klassenraum, der Gruppenarbeit zulässt  
Durchführung auch in gestellten Räumlichkeiten möglich  
(Dorfstraße 20 in 99735 Großwerther)
- Kosten:** Die Landesvereinigung Thüringer Milch e.V. stellt 0,55 € pro Schüler für Milch und Milchprodukte bereit. Die übrigen Zutaten für das Frühstück wie Obst, Gemüse, Kräuter und Brot müssen von den Schülern übernommen und/oder mitgebracht werden.
- Anbieter/Träger:** Land Thüringen und Landesvereinigung Thüringer Milch e.V. Erfurt  
Tel. 03 61 - 26 25 32 60  
Fax 03 61 - 26 25 32 25  
[lvtm@tbv-erfurt.de](mailto:lvtm@tbv-erfurt.de)  
[www.milch-thueringen.de](http://www.milch-thueringen.de)
- Ansprechpartner:** für Landkreis Nordhausen  
Margit Bierbach  
Tel.: 0 36 31 - 9 54 39 47 oder 03 60 72 - 8 01 72  
[margitbierbach@gmx.de](mailto:margitbierbach@gmx.de)
- Anmerkung:** 1 Milchparty pro Einrichtung im Kalenderjahr möglich





## aid Ernährungsführerschein

Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen für Eltern und Multiplikatoren

**Inhalt:** Mit dem aid - Ernährungsführerschein liegt erstmals ein fertig ausgearbeitetes Unterrichtskonzept für Lehrer vor, mit dem Schüler dritter und vierter Klassen den richtigen Umgang mit gesunden Lebensmitteln und notwendigen Küchengeräten praktisch kennen lernen. Die Schüler bereiten leckere Salate, fruchtige Quarkspeisen und andere kleine Gerichte zu.

**Art und Dauer:** Die Kinder lernen in 6 bis 8 Doppelstunden, gesunde Lebensmittel sinnlich wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen.

**Ziel und Zweck:** Kenntnisse  
- zur gesunden Lebensmittelauswahl  
- zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln  
- zu hygienischen Grundanforderungen und zu allgemeinen Tischsitten

**Zielgruppe:** Grundschule 3. bis 4. Klasse  
Förderschule 5. bis 6. Klasse

**Organisatorisches:** Das Projekt wurde so konzipiert, dass es die Lehrkraft in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin im Klassenzimmer durchführen kann. Dabei übernehmen die Lehrkraft und die Ernährungsberaterin 4 bzw. 3 Doppelstunden. Ziel ist es, dass die Lehrkraft zukünftig selbstständig den aid – Ernährungsführerschein mit nachfolgenden dritten Klassen absolvieren kann. Zur Umsetzung des Konzeptes steht ein umfangreiches Medienpaket mit ausgearbeiteten Unterrichtsverläufen, Kopiervorlagen, Elternbriefen und Führerscheindokumenten zur Verfügung.

**Kosten:** auf Anfrage

**Anbieter/Träger:** aid – infodienst e.V.  
Projektleitung aid-Ernährungsführerschein  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn

**Ansprechpartner:** für Landkreis Nordhausen  
Margit Bierbach  
Tel. 0 36 31 - 9 54 39 47 oder 03 60 72 - 8 01 72  
margitbierbach@gmx.de

**Anmerkung:** gefördert durch die AOK - Die Gesundheitskasse



## Lila Kuh und Anti-Matsch-Tomate

- Inhalt:** In diesem Schulprojekt werden den Kindern die Grundlagen der Ernährung sowie die natürlichen Kreisläufe des Ökolandbaus nahe gebracht. Das Wissen dazu wird mit verschiedenen praktischen Aufgaben wie z.B. dem Einräumen der Ernährungspyramide, dem Abschätzen der in verschiedenen Lebensmitteln enthaltenen Zuckermenge und dem Zubereiten einer gemeinsamen Mahlzeit durch die Kinder selbst, vermittelt. An den Ökoherz-Sinnesstationen kann gefühlt, gehört, gesehen, geschmeckt und gerochen werden. Nach Absprache lassen sich auch spezielle Fragestellungen integrieren. Damit Kinder und Eltern gemeinsam eine gesunde Ernährungsweise besser im Alltag umsetzen können, kann außerdem ein Elternabend stattfinden, in welchem die Inhalte des Projektes erläutert und Fragen zum Thema Ernährung und Umweltschutz beantwortet werden. Auch Fortbildungen für Lehrkräfte zu verschiedenen Themen der Ernährung werden angeboten. Zur Vor- und Nachbereitung des Projektes kann Unterrichtsmaterial bereitgestellt werden.
- Art und Dauer:** Ein Projekttag umfasst 6 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Ziel ist es, die alltägliche Handlung des Essens stärker ins Bewusstsein zu rücken und einen Bezug zur Gesundheit und zum Umweltschutz herzustellen. Bei dem Projekt werden die Grundlagen der gesunden Ernährung mit praktischen Aufgaben anschaulich vermittelt und gefestigt.
- Zielgruppe:** Schüler aller Schulformen ab der 5. Klasse sowie Schulungen für Lehrkräfte im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen und Veranstaltungen für Eltern. Schüler und Schülerinnen von 10 bis 18 Jahre, Auszubildende von 18 bis 25 Jahre
- Kosten:** Schulen können über einen Projektantrag bei der AGETHUR eine Projektunterstützung beantragen.
- Anbieter/Träger:** Thüringer Ökoherz e.V.  
Schlachthofstraße 8-10  
99423 Weimar  
Tel. o 36 43 - 49 64 08, Tel. o 36 43 - 49 64 07  
www.oekoherz.de
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V. – AGETHUR –  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar  
Tel. o 36 43 - 4 98 98 0  
Fax: o 36 43 - 4 98 98 16  
www.abethur.de
- Ansprechpartner:** Uta Beier und Sara Flügel  
u.beier@oekoherz.de und s.fluegel@oekoherz.de  
Tel. o 36 43 - 49 64 08, Tel. o 36 43 - 49 64 07
- Kerstin Marx  
marx@abethur.de  
Tel. o 36 43 - 4 98 98 19, Tel. o 36 43 - 4 98 98 16



## **Bio-Bauern über die Schulter geschaut -Kinder und Jugendliche entdecken die Landwirtschaft**

**Inhalt:** Auf Bio-Höfen sowie an Verarbeitungs- und Vermarktungsorten ökologischer Produkte können Kinder und Jugendliche die gesamte Wertschöpfungskette von Bio-Lebensmitteln erfahren. Die Grundlagen nachhaltiger Lebensmittel-erzeugung, das eigene Konsumverhalten und eine ausgewogene Ernährung stehen im Mittelpunkt der Veranstaltungen. Am außerschulischen Lernort wird die Verbindung zwischen Kartoffeln und Pommes Frites oder der Milchviehherde auf der Weide und dem Frischkäse auf dem Frühstücksbrot deutlich.

Der Besuch auf dem Bio-Hof kann mit Projekten in der Schule kombiniert werden wie z.B.:

- Klimapicknick- Gesunde und klimafreundliche Ernährung
- Alles Wurst?! – Fleischkonsum global
- Was macht der Bio-Bauer anders?
- Milch-Shake-Ritter

Zur Vor- und Nachbereitung des Projektes kann Unterrichtsmaterial angefordert/ ausgeliehen werden.

**Art und Dauer:** Besuch eines Bio-Hofes: Ca. 2,5 Zeitstunden plus Anreise  
Bei Veranstaltungen in der Schule: 3 bis 6 Unterrichtsstunden

**Ziel und Zweck:** Die Kinder und Jugendlichen sollen über die Herkunft unserer Lebensmittel informiert werden. Ein spezielles Augenmerk wird dabei auf den ökologischen Betriebskreislauf und den Aufwand bei der Erzeugung von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gelegt. Die Schüler können die Besonderheiten des ökologischen Landbaus durch eigene Anschauung kennenlernen. Sie erleben vor Ort die artgerechte Tierhaltung, den Ressourcenschutz, den Erhalt der Landschaftsvielfalt etc. Bei dem Projekt steht nachhaltiges, lebensnahes und praxisbezogenes Erleben im Vordergrund.

**Zielgruppe:** Schüler aller Altersklassen sowie Schulungen für Erzieher- und Lehrkräfte im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen

**Kosten:** Kosten auf Anfrage, je nach Veranstaltungsart  
Die Fahrtkosten zu den Bio-Höfen/Veranstaltungsorten müssen selbst getragen werden.

**Anbieter/Träger:** Thüringer Ökoherz e.V.  
Schlachthofstraße 8-10  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 - 49 64 08, Tel. 0 36 43 - 49 64 07  
info@oekoherz.de  
www.oekoherz.de

**Ansprechpartner:** Sara Flügel und Franziska Galander  
s.fluegel@oekoherz.de und f.galander@oekoherz.de

**Anmerkung:** Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und anderer Formen der nachhaltigen Landwirtschaft (BÖLN).



## Unterwegs im Supermarkt - Werde Lebensmittel-Detektiv

**Inhalt:** Kennenlernen von Angaben auf dem Etikett bei Lebensmitteln und deren Bedeutung, Erkennen und Bewerten von Nährstoffen an Beispielen (Ampel-check), Hinweise und Tipps zu Lebensmitteleinkauf und -auswahl im Supermarkt, Werbung, Preiskennzeichnung, Haltbarkeit

**Art und Dauer:** Aktionstag, interaktiver Workshop, Gruppenarbeit, 3 - 4 Unterrichtsstunden

**Ziel und Zweck:** Motivation der Jugendlichen zu einem selbstbestimmten und gesundheitsbewussten Einkaufs- und Ernährungsverhalten, Etiketten entschlüsseln und verstehen anhand von Beispielen

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 5. Klasse

**Organisatorisches:** großer Klassenraum, Tische für Gruppenarbeit, Stromanschluss

**Kosten:** 60 - 80 € pro Veranstaltung (20 € pro Unterrichtsstunde)

**Anbieter/Träger:** Verbraucherzentrale Thüringen  
Referat Lebensmittel und Ernährung  
Eugen-Richter-Straße 45  
99085 Erfurt  
Tel. 03 61 - 55 51 40  
Email: [ernaehrung@vzth.de](mailto:ernaehrung@vzth.de)  
[www.vzth.de](http://www.vzth.de)

**Ansprechpartner:** Petra Müller  
Tel. 03 61- 5 55 14 21  
[p.mueller@vzth.de](mailto:p.mueller@vzth.de)





## Ess-Kult-Tour. Entdecke die Welt der Lebensmittel!

- Inhalt:** Die Jugendlichen arbeiten in Kleingruppen an interaktiven Stationen im Rotationsprinzip oder an festen Stationen:
- wie viel Energie und welche Nährstoffe enthalten Speisen und wie hoch ist der persönliche Energiebedarf je nach Tätigkeit
  - welche Zusatzstoffe stecken in Lebensmitteln und wie sind diese zu bewerten
  - welche Zusammenhänge bestehen zwischen Ernährung und Umwelt
  - wie schmeckt ein selbst zubereitetes Pesto aus frischen Zutaten im Vergleich zu einem gekauften Pesto

Sie reflektieren das eigene Essverhalten, bewerten Werbeclips und werden selbst aktiv.

**Art und Dauer:** Aktionstag, interaktiver Workshop, Gruppenarbeit, 4 Unterrichtsstunden

**Ziel und Zweck:** erlebnisorientierte Auseinandersetzung mit „der Welt der Lebensmittel“, Entwicklung von Handlungsalternativen

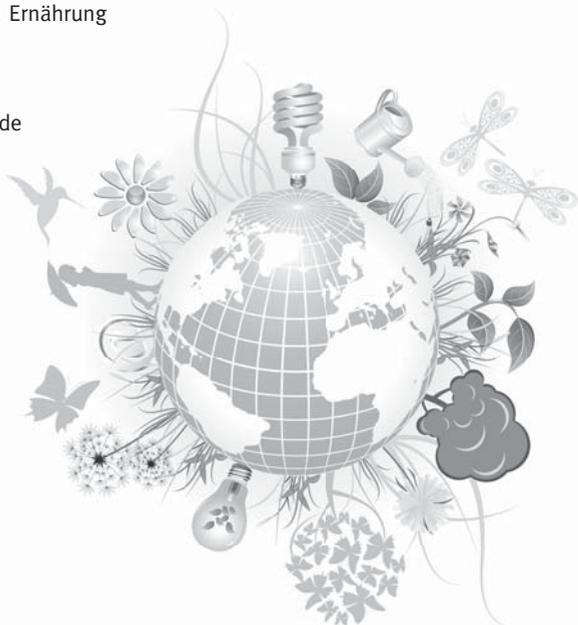
**Zielgruppe:** Jugendliche ab 7. Klasse und junge Erwachsene

**Organisatorisches:** großer Klassenraum (mindestens 30 m<sup>2</sup>), Tische für Gruppenarbeit, Stromanschluss  
die Anwesenheit einer Lehrkraft ist bei der gesamten Veranstaltung erforderlich

**Kosten:** 80 € pro Veranstaltung (20 € pro Unterrichtsstunde)

**Anbieter/Träger:** Verbraucherzentrale Thüringen  
Referat Lebensmittel und Ernährung  
Eugen-Richter-Straße 45  
99085 Erfurt  
Tel. 03 61 - 55 51 40  
Email: [ernaehrung@vzth.de](mailto:ernaehrung@vzth.de)  
[www.vzth.de](http://www.vzth.de)

**Ansprechpartner:** Vera Schrodi  
Tel. 03 61 - 5 55 14 54  
[v.schrodi@vzth.de](mailto:v.schrodi@vzth.de)





## Was macht der Bio-Bauer anders?

Interaktives Kreisspiel

**Inhalt:** Die Kinder lernen durch visuelle theoretische Wissensvermittlung die Besonderheiten der ökologischen Landwirtschaft in Thüringen und ihre Einbettung in die komplexen Kreisläufe der Natur kennen. Es können unterschiedliche Themenfelder verbunden und dadurch verschiedene Kompetenzen vermittelt werden: Ökologische Lebensmittel, artgerechte Tierhaltung, alternative Energiegewinnung, soziale Landwirtschaft, Ernährungswissen und Umweltschutz. Durch die komplexe Darstellung natürlicher Kreisläufe werden bei den Schülern Grundlagen für die schärfere Beobachtung dieser gelegt.

Je nach Dauer des Projektes besteht die Möglichkeit aus Bio-Lebensmitteln leckere Speisen zuzubereiten. Durch die gemeinsame Verkostung wird so das Projekt mit einem geschmacklichen Erlebnis abgerundet.

Das Projekt kann mit dem Besuch auf einem Bio-Bauernhof kombiniert werden. Dort kann man sich beim Produzenten sowohl von den Haltungsbedingungen der Tiere, als auch von der Erzeugung und Qualität der Lebensmittel überzeugen.

**Art und Dauer:** Projekteinheit zwischen 3 und 6 Unterrichtsstunden

**Ziel und Zweck:** Die Kinder und Jugendlichen sollen über die Herkunft unserer Lebensmittel informiert werden. Ein spezielles Augenmerk wird dabei auf den ökologischen Betriebskreislauf bei der Erzeugung von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gelegt.

**Zielgruppe:** Schüler bis zur 6. Klasse, primär Grundschule (Abweichungen je nach Schulform) sowie Schulungen für Erzieher- und Lehrer im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen.

**Kosten:** Kosten auf Anfrage,  
je nach Veranstaltungsart und Förderung

**Anbieter/Träger:** Thüringer Ökoherz e.V.  
Schlachthofstraße 8-10  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 - 49 64 08, Tel. 0 36 43 - 49 64 07  
[www.oekoherz.de](http://www.oekoherz.de)

**Ansprechpartner:** Sara Flügel und Franziska Galander  
[s.fluegel@oekoherz.de](mailto:s.fluegel@oekoherz.de) und [f.galander@oekoherz.de](mailto:f.galander@oekoherz.de)



## “Schokologie” – ein Workshop zum Fairen Handel am Beispiel der Schokolade

- Inhalt:**
- Erarbeitung der Grundlagen und Prinzipien des Fairen Handels mit Hilfe erlebnisorientierter und interaktiver Elemente an sechs Stationen
  - Vermittlung der Bedeutung von Nachhaltigkeit im Sinne sozialer, wirtschaftlicher und ökologischer Verantwortung
  - Kennenlernen von Produkten aus Fairem Handel und deren Bedeutung für Kinder
- Art und Dauer:** Aktionstag, interaktiver Workshop, Gruppenarbeit an interaktiven Lernstationen, 4 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** erlebnisorientierte Auseinandersetzung mit den vielfältigen Aspekten des Fairen Handels, Entwicklung von Handlungsalternativen
- Zielgruppe:** Schüler der 6. bis 8. Klassen
- Organisatorisches:** großer Klassenraum (mind. 30 m<sup>2</sup>), 6 Tische für Gruppenarbeit, Stromanschluss  
die Anwesenheit einer Lehrkraft ist bei der gesamten Veranstaltung erwünscht
- Kosten:** 80 € pro Veranstaltung (20 € pro Unterrichtsstunde)
- Anbieter/Träger:** Verbraucherzentrale Thüringen  
Referat Lebensmittel und Ernährung  
Eugen-Richter-Straße 45  
99085 Erfurt  
Tel. 03 61 - 55 51 40  
Email: [ernaehrung@vzth.de](mailto:ernaehrung@vzth.de)  
[www.vzth.de](http://www.vzth.de)
- Ansprechpartner:** Vera Schrodi  
Tel. 03 61 - 5 55 14 54  
[v.schrodi@vzth.de](mailto:v.schrodi@vzth.de)



## Persönliche Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung

- Inhalt:** aktuelle Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung, Lebensmittelkennzeichnung, Lebensmittelqualität, Ernährungsphysiologie, Gesundheitsförderung und Prävention
- Art und Dauer:** individuelles Gesprächsangebot
- Ziel und Zweck:** Beantwortung individueller Fragen, Auffrischung und Verbesserung des Ernährungswissens und -verhaltens, Hilfe zur Selbsthilfe
- Zielgruppe:** Lehrer, Eltern, Schüler, alle Interessierten
- Organisatorisches:** Infomobil der Verbraucherzentrale, persönliche Beratung im Rahmen des Tourenplanes nach Terminvereinbarung unter Tel. 03 61 - 55 51 40  
telefonische Beratung zum Ortstarif Montag und Donnerstag von 9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr unter Tel. 03 61 - 5 55 14 27
- Kosten:** keine (im Rahmen des Tourenplanes), extra Termine (insbes. im Rahmen von regionalen Aktionstagen) auf Nachfrage und gegen Aufwandsentschädigung (ca. 50 - 100 €)
- Anbieter/Träger:** Verbraucherzentrale Thüringen  
Referat Lebensmittel und Ernährung  
Eugen-Richter-Straße 45  
99085 Erfurt  
Tel. 03 61 - 55 51 40  
Email: [ernaehrung@vzth.de](mailto:ernaehrung@vzth.de)  
[www.vzth.de](http://www.vzth.de)
- Ansprechpartner:** Vera Schrodi  
Tel. 03 61 - 5 55 14 54  
[v.schrodi@vzth.de](mailto:v.schrodi@vzth.de)
- Anmerkung:** Langfristige Tourenplanung der Infobileinsätze





## SchmExperten

- Inhalt:** Das Projekt SchmExperten ist eine Weiterentwicklung des aid-Ernährungsführerscheins. Bei den SchmExperten steht das eigenverantwortliche Erarbeiten im Vordergrund: Kooperative Lernformen, SinnExperimente, Forscherfragen und andere didaktische Methoden fördern spielerisch den angestrebten Kompetenzzuwachs. Kernstück ist die Zubereitung kleiner kalter Gerichte von saftigen Power-Sandwiches bis hin zu Prima-Pasta-Salaten. Durch den praxisorientierten Ansatz werden zudem weitere Aspekte rund um das Thema Essen und Trinken wie Warenkunde und Lebensmitteleinkauf, Hygiene, Arbeitskultur bis hin zur Esskultur beleuchtet.
- Art und Dauer:** 6x90 min bei Förderung,  
sonst einzelne Frequenzen möglich
- Ziel und Zweck:** schmecken mit allen Sinnen, Experte werden
- Zielgruppe:** z.B. Regelschule 5.-6. Klasse  
Förderschule 7. Klasse
- Organisatorisches:** möglichst Schülereküche,  
Durchführung auch im ländlichen Begegnungszentrum möglich  
(Dorfstraße 20 in 99735 Großwerther)
- Kosten:** auf Anfrage, Förderung durchs Ministerium bis August 2017
- Anbieter/Träger:** Thüringer Landfrauen  
Alfred-Hess-Straße 8  
99094 Erfurt  
Tel: 03 61 - 6 02 79 01  
Tel: 03 61 - 6 57 82 96  
www.landfrauen.info
- Ansprechpartner:** für Landkreis Nordhausen  
Margit Bierbach  
Tel. 0 36 31 - 9 54 39 47 oder 03 60 72 - 8 01 72  
margitbierbach@gmx.de
- Anmerkung:** Auf der Internetseite [www.landfrauen.info](http://www.landfrauen.info) finden Sie Videoclips zu diesem Projekt.



## „Alles Wurscht?!“ – Fleischkonsum global

- Inhalt:** Bei dem Projekt „Alles Wurscht?!“ erarbeiten Jugendliche interaktiv viele Facetten rund um das Thema Fleisch. Grundlagen der nachhaltigen Lebensmittelerzeugung und nachhaltigen Ernährung werden thematisiert. Hierfür werden gesundheitliche, soziale und ökologische Zahlen, Fakten und auch globale Folgen rund um die Thematik spielerisch aufgearbeitet. Fragen, wie die benötigte Wasser- und Futtermenge für ein Kilogramm Fleisch werden thematisiert. Auch Themen wie Sojaanbau und Gentechnik können mit etabliert werden. Das Projekt orientiert sich an der Wertschöpfungskette von Rind-, Schweine und Geflügelfleisch. Das sind die Fleischsorten, die in Deutschland am meisten verzehrt werden. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit gemeinsam leckere fleischfreie Gerichte zu zubereiten und anschließend zu verkosten.
- Art und Dauer:** 2-6 Unterrichtsstunden (Projekttag)
- Ziel und Zweck:** Die Jugendlichen entwickeln im Rahmen des Projektes Kompetenzen, die sie in die Lage versetzen, sich in einer globalisierten Welt zu orientieren und eigene Haltungen zu entwickeln. Sie sollen im Optimalfall danach in der Lage sein, ihr eigenes Konsumverhalten hinsichtlich tierischer Lebensmittel kritischer zu reflektierten und es gegebenenfalls durch praktisches Handeln zu verändern.
- Zielgruppe:** Schüler ab der 9. Klasse (Abweichungen je nach Schulform) sowie Schulungen für Lehrkräfte im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen und Veranstaltungen für Eltern
- Kosten:** Kosten auf Anfrage, je nach Veranstaltungsart und Förderung
- Anbieter/Träger:** Thüringer Ökoherz e.V.  
Schlachthofstraße 8-10  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 - 49 64 08, Tel. 0 36 43 - 49 64 07  
www.oekoherz.de
- Ansprechpartner:** Sara Flügel und Franziska Galander  
s.fluegel@oekoherz.de und f.galander@oekoherz.de



## Klimapicknick- Gesunde und klimafreundliche Ernährung

- Inhalt:** Bei dem Klimapicknick geht es um den Zusammenhang zwischen Klima und Ernährung. In Form eines interaktiven Picknicks wird den Jugendlichen bildlich dargestellt wie wir durch eine veränderte Lebensmittelauswahl Einfluss auf den Ausstoß an klimaschädlichen Gasen haben. Die Aufgabe dabei ist es, den Ausflug so zu organisieren, dass ein aktionsreicher Tag mit einem leckeren Picknickkorb zusammengestellt wird. Klimatipps sowie regionale und saisonale Lebensmittel werden besprochen und in Arbeitsgruppen werden Beispiele für deren praktische Umsetzung im Alltag erarbeitet. Lebensmittel werden beurteilt und gegebenenfalls daraus leckere Speisen zubereitet und anschließend verkostet. Damit Kinder und Eltern gemeinsam eine nachhaltige, gesunde Ernährungsweise besser im Alltag umsetzen können, kann außerdem ein Elternabend stattfinden, in welchem die Inhalte des Projektes erläutert und Fragen zum Thema Ernährung, Klima und Umweltschutz beantwortet werden. Auch werden für Lehrkräfte Fortbildungen zu verschiedenen Themen der Ernährung angeboten.
- Art und Dauer:** 2-6 Unterrichtsstunden (Projekttag)
- Ziel und Zweck:** Ziel ist es, die alltägliche Handlung des Essens stärker ins Bewusstsein zu rücken und einen Bezug zur Gesundheit und zum Umweltschutz herzustellen. Dabei werden die Grundlagen der gesunden Ernährung mit praktischen Aufgaben anschaulich vermittelt und gefestigt.
- Zielgruppe:** Schüler ab der 8. Klasse (Abweichungen je nach Schulform) sowie Schulungen für Lehrer im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen und Veranstaltungen für Eltern
- Kosten:** Kosten auf Anfrage, je nach Veranstaltungsart und Förderung
- Anbieter/Träger:** Thüringer Ökoherz e.V.  
Schlachthofstraße 8-10  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 - 49 64 08, Tel. 0 36 43 - 49 64 07  
www.oekoherz.de
- Ansprechpartner:** Sara Flügel und Franziska Galander  
s.fluegel@oekoherz.de und f.galander@oekoherz.de



## Milch-Shake-Ritter

**Inhalt:** Die Teilnehmer erarbeiten sich spielerisch die drei Zutaten für einen Bio-Milch-Shake: Milch, Obst und Honig. Zu jeder Zutat gibt es Aktionen mit viel Wissenswertem, Spaß und der Fragestellung:

- Wie werden Milchkühe artgerecht gehalten?
- Welches Obst hat wann Saison?
- Was tut die Biene für uns?

Am Ende kann aus den drei Zutaten, die in einer Schatztruhe versteckt sind, ein leckerer Bio-Milch-Shake gemeinsam hergestellt und genossen werden. Das Projekt kann mit dem Besuch auf einem Bio-Bauernhof kombiniert werden. Dort kann man sich beim Produzenten sowohl von den Haltungsbedingungen der Tiere, als auch von der Erzeugung und Qualität der Lebensmittel überzeugen.

**Art und Dauer:** Projekteinheit zwischen 3 und 5 Unterrichtsstunden

**Ziel und Zweck:** Die Kinder und Jugendlichen sollen über die Herkunft unserer Lebensmittel informiert werden. Ein spezielles Augenmerk wird dabei auf den ökologischen Betriebskreislauf bei der Erzeugung von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gelegt.

**Zielgruppe:** Kindergärten und Schüler im Grundschulalter (Abweichungen je nach Schulform) sowie Schulungen für Erzieher- und Lehrer im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen

**Kosten:** Kosten auf Anfrage, je nach Veranstaltungsart und Förderung

**Anbieter/Träger:** Thüringer Ökoherz e.V.  
Schlachthofstraße 8-10  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 - 49 64 08, Tel. 0 36 43 - 49 64 07  
[www.oekoherz.de](http://www.oekoherz.de)

**Ansprechpartner:** Sara Flügel und Franziska Galander  
[s.fluegel@oekoherz.de](mailto:s.fluegel@oekoherz.de) und [f.galander@oekoherz.de](mailto:f.galander@oekoherz.de)





## „All-In Körper & Geist“

Angebote rund um das Thema gesunde Lebensweise

**Inhalt:** herstellen einer gesunden Vesper, Ernährungsberatung, Sinnesschulung/ Sinnesreise, Bachexkursion mit „Kneipschen“ Anwendungen, Sportparcours, Smoothies

**Art und Dauer:** je nach Angebot 0,5 -2,5 Stunden

**Ziel und Zweck:** Die Kinder setzen sich mit dem Thema „Gesund“ auseinander und lernen verschiedene Möglichkeiten und Praktiken kennen, die zu einer gesunden Lebensweise gehören. Sie werden selber aktiv, kreieren eigene Lebensmittelzusammenstellungen und befassen sich mit deren Inhalten, Bestandteilen und Wirkungen. Sportliches Betätigen steht hierbei in einem unmittelbaren Zusammenhang und gibt die Balance und den Ausgleich zum Alltag.

**Zielgruppe:** Schüler (ab Klasse 3 bis Sekundarstufe), Lehrer (zur Weiterbildung), Eltern und alle Interessierten

**Organisatorisches:** entsprechende Kleidung ist mitzubringen, Anmeldung vorher notwendig, weiteres nach Absprache

**Kosten:** ab 6 € je Teilnehmer und Stunde

**Anbieter/Träger:** HORIZONT e.V.  
Schullandheim „Schneckenhengst“ Bleicherode  
Talstraße 53  
99752 Bleicherode  
Tel. 03 63 38 - 4 26 50

**Ansprechpartner:** Tim Hesse  
Einrichtungsleiter



## 2. Bewegung

### Trainieren im Verein

- Inhalt:** Sportvereine im Landkreis Nordhausen bieten unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten in verschiedenen Sportarten an.
- Art und Dauer:** regelmäßige Trainingsstunden bei den Vereinen zu erfragen
- Ziel und Zweck:**
- sportliche Betätigung zur Gesunderhaltung
  - Spaß an Bewegung fördern
  - Herausbildung sozialer Kompetenzen durch den Umgang in der Gemeinschaft
  - sinnvolle Freizeitgestaltung
- Zielgruppe:** Kinder 0 bis 6 Jahre  
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre  
Jugendliche von 19 bis 26 Jahren  
Erwachsene und Senioren
- Organisatorisches:** Sportvereine – siehe Homepage Kreissportbund Nordhausen e.V.  
[www.ksb-nordhausen.de](http://www.ksb-nordhausen.de)
- Kosten:** Mitgliedsbeiträge im Verein
- Anbieter/Träger:** Sportvereine im Landkreis Nordhausen – Anschriften siehe Homepage Kreissportbund Nordhausen e.V.  
[www.ksb-nordhausen.de](http://www.ksb-nordhausen.de) → Sportvereine
- Ansprechpartner:** Kreissportbund Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 98 47 65  
Fax 0 36 31 - 98 47 66  
[ksb-ndh@web.de](mailto:ksb-ndh@web.de)  
[www.ksb-nordhausen.de](http://www.ksb-nordhausen.de)
- Anmerkung:** Nach einer Probezeit mit kostenlosem Training ist eine Mitgliedschaft im Verein möglich.





## 2. Bewegung

### Ausbildung zum Sporthelfer

**Inhalt:** Die Inhalte der Sporthelferausbildung entsprechen mit 30 LE den Inhalten des Grundlagenlehrganges der Kreis- und Stadtsportbünde. Die Inhalte des Lernbereiches Gesundheit und Fitness in den Gymnasien entsprechen ebenso dem Inhalt des Grundlagenlehrganges, aber mit zusätzlicher Absolvierung von 5 LE Recht, Versicherung und Strukturen des Sports in Abstimmung mit den Thüringer Schulämtern.

**Art und Dauer:** 30 LE bzw. 5 LE

**Ziel und Zweck:** Ziel ist es, interessierte Schüler im Alter von 14 bis 18 Jahren zu befähigen, helfende und unterstützende Tätigkeiten im Sportverein, in Kindertagesstätten und in Schulen zu übernehmen.

Die Ausbildung zum Sporthelfer besitzt eine Gültigkeit von vier Jahren für Schüler im Alter von 14 bis 16 Jahren. Anschließend absolviert der Sporthelfer die Übungsleiter- oder Trainerausbildung mit 90 LE. Die Ausbildung zum Sporthelfer besitzt ebenfalls eine Gültigkeit von vier Jahren für Schüler, welche die Inhalte des Lernbereiches Gesundheit und Fitness absolvieren. Die Ausbildung zum Sporthelfer besitzt eine Gültigkeit von zwei Jahren für die Schüler im Alter von 16 bis 18 Jahren. Anschließend absolviert der Sporthelfer die Übungsleiter- oder Trainerausbildung mit 90 LE.

Diese Vorstufenqualifikation stellt einen möglichen Einstieg mit Orientierungsfunktion in das Qualifizierungssystem des DOSB dar. Durch eine Bestätigung wird dokumentiert, in einem Sportverein eine kleinere festgeschriebene Aufgabe zu übernehmen. Dem Sporthelfer wird die Juleica-Ausbildung anerkannt.

**Zielgruppe:** interessierte Schüler im Alter von 14 bis 18 Jahren

**Kosten:** 15,00 €

**Anbieter/Träger:** Kreissportbund Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 98 47 65  
Fax 0 36 31 - 98 47 66  
ksb-ndh@web.de  
www.ksb-nordhausen.de

**Ansprechpartner:** Andreas Meyer





## Ausbildung Grundlagenlehrgang

**Inhalt:** Innerhalb des Grundlagenlehrganges wird den Teilnehmern das Basiswissen vermittelt über das jeder Übungsleiter und Trainer, gleich welcher Sportart, verfügen sollte. Themen des Grundlagenlehrganges sind unter anderem das Kennenlernen von Vereins- und Verbandsstrukturen, das Organisieren von Übungsstunden und das Leiten von Gruppen in direktem Zusammenhang von sportpraktischen Inhalten wie Auf- und Abwärmen, kleine Spiele und konditionelle und koordinative Trainingsformen. Der Grundlagenlehrgang wird sportartübergreifend mit 30 Lehreinheiten (LE) von den Kreis- und Stadt-sportbünden durchgeführt. Auf seiner Grundlage werden die Ausbildungslehrgänge Übungsleiter C, Trainer C Breitensport und Leistungssport zur 1. Lizenzstufe weitergeführt.

**Art und Dauer:** 30 LE

**Ziel und Zweck:** Ziel ist es, interessierte Schüler mit Vollendung des 16. Lebensjahres und Erwachsene zu befähigen, helfende und unterstützende Tätigkeiten im Sportverein, in Kindertagesstätten und in Schulen zu übernehmen.

Die Ausbildung besitzt eine Gültigkeit von zwei Jahren. In dieser Zeit sollte eine weiterführende Ausbildung (die Übungsleiter - oder Trainerausbildung mit 90 LE) angestrebt werden. Voraussetzung für diese Ausbildung ist der Nachweis eines 16-stündigen „Erste-Hilfe-Kurses“. Die Vorstufenqualifikation stellt einen möglichen Einstieg mit Orientierungsfunktion in das Qualifizierungssystem des DOSB dar. Durch die Bestätigung wird dokumentiert, dass in einem Sportverein eine kleinere festgeschriebene Aufgabe übernommen wird. Teilnehmer können nach Absolvierung des Grundlehrganges bei der Thüringer Sportjugend die Jugendleiter-Card beantragen.

**Zielgruppe:** interessierte Schüler mit Vollendung des 16. Lebensjahres und Erwachsene

**Kosten:** 60,00 €

**Anbieter/Träger:** Kreissportbund Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 98 47 65  
Fax o 36 31 - 98 47 66  
ksb-ndh@web.de  
www.ksb-nordhausen.de

**Ansprechpartner:** Andreas Meyer



## Ausbildung zum Übungsleiter in der 1. Lizenzstufe

- Inhalt:** Nach Absolvierung des Aufbaulehrganges von 30 LE wird in weiteren 60 LE theoretisches und praktisches Wissen speziell in den Profilen Kleinkind/Vorschulalter, Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere angeboten.  
Inhaltliche Schwerpunkte sind: pädagogische, psychologische, sportmedizinische und trainingsmethodische Grundlagen und die Planung, Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen im Breiten- und Gesundheitssport.
- Art und Dauer:** 90 LE
- Ziel und Zweck:** Ziel der Ausbildung ist die Qualifikation von Übungsleitern für die Planung, Vorbereitung und Durchführung von Bewegungsangeboten im Sportverein, in Kindertagesstätten und in Schulen. Die Ausbildung im Profil Kleinkind/Vorschulalter qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten im sportübergreifenden Breitensport mit Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Der Aufgabenbereich beinhaltet die Leitung von Gruppen für Kleinkinder (2 bis 4 Jahre) und Kinder (4 bis 7 Jahre). Ein spezielles Handlungsfeld ist dabei die Kindertagesstätte. Insbesondere Erzieher nutzen die Ausbildung, um noch qualifiziertere und inhaltsreichere Angebote in diesem Altersbereich anzubieten. Die Ausbildung zum Übungsleiter im Profil Kinder/Jugendliche qualifiziert für die Planung, Organisation und Durchführung von Sport- und Bewegungsstunden mit Kindern und Jugendlichen im Sportverein. Die Ausbildung gibt Anregungen für eine zeitgemäße kind- und jugendgerechte Sport- und Bewegungspraxis im Sportverein, vermittelt Fachwissen in den Bereichen Sport- und Bewegungspraxis und Pädagogik, entwickelt pädagogische, didaktisch-methodische und organisatorische Fähigkeiten, entwickelt soziale Kompetenzen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen und gibt konkrete Hilfestellung bei der Umsetzung neuer Ideen in der Vereinspraxis. In der Ausbildung im Profil Erwachsene/Ältere werden die Teilnehmer qualifiziert, Übungsstunden zu planen, durchzuführen und zu reflektieren mit dem Ziel, Breitensportgruppen in Sportvereinen zu leiten. Die Ausbildung ist sportübergreifend und speziell für die Zielgruppe Erwachsene und Ältere konzipiert. Die Übungsleiter C-Lizenz ist nach Erhalt vier Jahre gültig und wird von der Vereinsförderung des Landessportbundes Thüringen e.V. anerkannt. Voraussetzung für die Ausbildung ist die Vollendung des 16. Lebensjahres, sowie der Nachweis eines 16-stündigen „Erste-Hilfe-Kurses“ und des Grundlagenlehrganges bzw. der Sporthelferausbildung. Das Profil Kinder/Jugendliche wird für die Juleica-Ausbildung anerkannt.
- Zielgruppe:** Schüler mit Vollendung des 16. Lebensjahres, Interessierte
- Kosten:** 230,00 € für Vereinsmitglieder  
280,00 € für Nichtvereinsmitglieder
- Anbieter/Träger:** Kreissportbund Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Str. 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 98 47 65  
Fax 0 36 31 - 98 47 66  
ksb-ndh@web.de  
www.ksb-nordhausen.de
- Ansprechpartner:** Andreas Meyer



## Zappelini – Der Junge Zirkus

**Inhalt:** Zirkus Zappelini entfaltet das pure Leben im Kreis der Manege. Hier lernen junge und junggebliebene Menschen die Kunst der Artistik in all ihren Facetten kennen. Wir fördern Improvisationstalente, schulen Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer, und ganz nebenbei lernt man drei Bälle durch die Luft zu jonglieren, Kunststücke am Trapez oder auf dem Seil zu laufen. Die Artisten vom Zappelini bieten spektakuläre Aufführungen für große und kleine Zuschauer im Theater Nordhausen, auf Straßenfesten und kulturellen Veranstaltungen.

**Art und Dauer:** Kursangebote auf Nachfrage

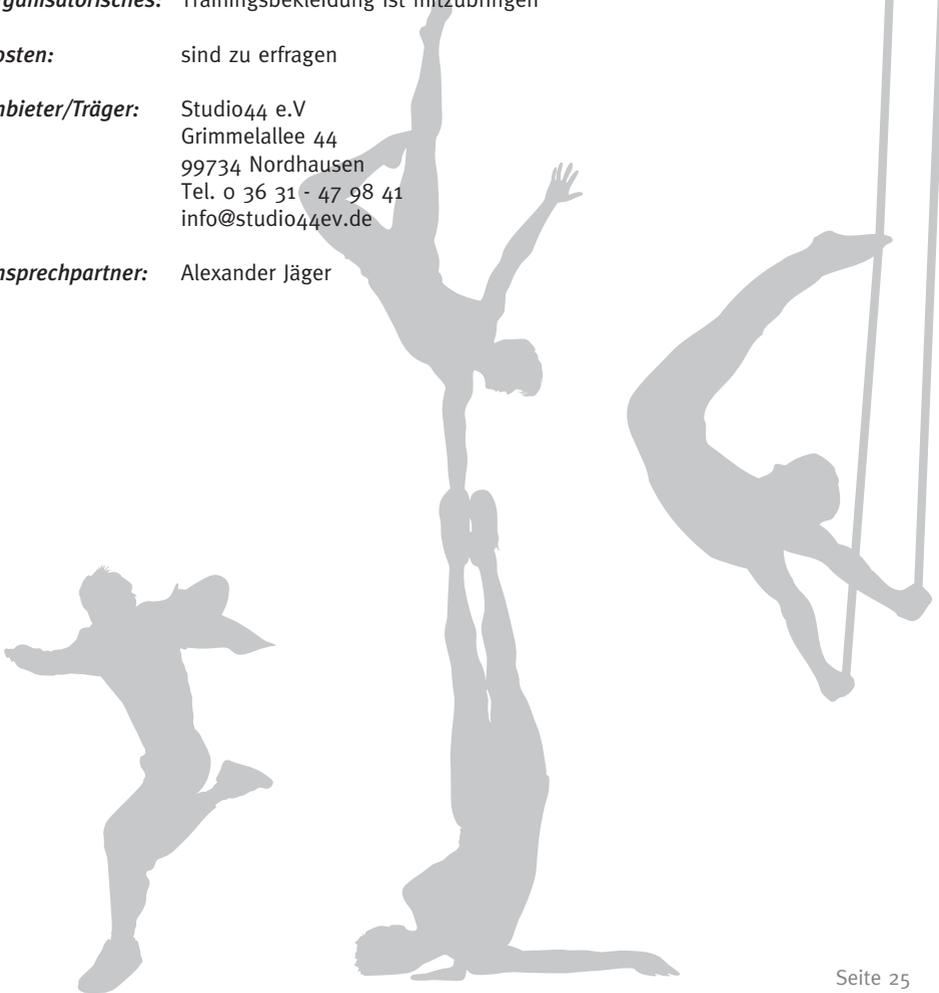
**Zielgruppe:** Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Organisatorisches:** Trainingsbekleidung ist mitzubringen

**Kosten:** sind zu erfragen

**Anbieter/Träger:** Studio44 e.V.  
Grimmelallee 44  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 47 98 41  
info@studio44ev.de

**Ansprechpartner:** Alexander Jäger





## Aquafitness im Badehaus

- Inhalt:** präventive Sportangebote im Tief- und Flachwasser, welche auch von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden
- Art und Dauer:** 10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten
- Ziel und Zweck:**
- abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
  - Entlastung der Gelenke, Bänder und Sehnen durch die Unterstützung des Wassers
  - Verbesserung der Lungenfunktion
  - Kraft und Ausdauer
- Zielgruppe:** für alle Altersgruppen ab 16 Jahren
- Organisatorisches:** Anmeldung vorab nötig, wochentags nach Vereinbarung
- Kosten:** 55 € Gebühr und entsprechender Eintritt zu den Kurszeiten
- Anbieter/Träger:** Badehaus Nordhausen GmbH  
Grimmelallee 40  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 4 79 90
- Ansprechpartner:** Frau Geiert
- Anmerkung:** Preisanpassungen sind ausgenommen (Stand 27.03.2017)



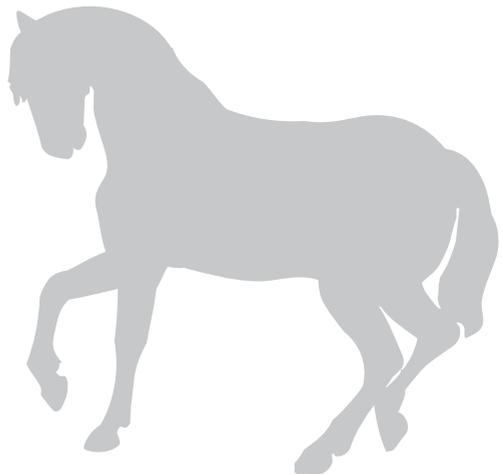
## PAKT Programm zur Bewegungsförderung im Kindergarten

- Inhalt:** Die kindgerechte Bewegungsförderung besteht aus einem täglichen, spielerischen Training im Kindergarten für die Dauer von 30 Minuten. Die teilnehmenden Kinder erhalten Bewegungshausaufgaben für das Wochenende und die Ferien. Die Bewegungsanregungen werden dadurch in das Freizeitprogramm der ganzen Familie übernommen. PAKT besteht aus einer Sammlung von über 400 Spiel- und Übungsideen. Zusätzlich gibt es 52 mögliche Bewegungsideen als Hausaufgaben für die Kinder. Die Erzieherinnen und Erzieher werden speziell geschult und mit umfangreichem Übungsmaterial ausgestattet.
- Art und Dauer:** (siehe Inhalt)
- Ziel und Zweck:** PAKT ist ein evaluiertes Bewegungsförderungsprogramm im Kindergarten. Die spezielle Förderung soll Haltungsschwächen, Koordinationsstörungen, motorische Fehlentwicklungen und Übergewicht vorbeugen.
- Zielgruppe:** Das Programm richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten und Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren.
- Organisatorisches:** Alle Informationen zum Programm sowie aktuelle Termine sind zu finden unter:  
[www.barmer.de/g100087](http://www.barmer.de/g100087) bzw. [www.pakt-projekt.de](http://www.pakt-projekt.de)  
(Anmeldemöglichkeiten siehe Ansprechpartner)
- Kosten:** Eigenanteil für Fortbildung der Erzieherinnen und Erzieher:  
60 € pro Teilnehmer  
Teilerstattung: Bei Übermittlung aller Daten zur Leistungsermittlung erfolgt eine anteilige Kostenrückerstattung von 30 €
- Jeder teilnehmende Kindergarten erhält für die Umsetzung von PAKT die erforderlichen PAKT-Medien zur Verfügung gestellt. Fahrt-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten im Rahmen der Fortbildung können nicht übernommen werden.
- Anbieter/Träger:** PAKT wurde von der Kinderklinik der Universität Würzburg und der Barmer mit Unterstützung des Bundesministeriums für Forschung und Bildung entwickelt. Die Umsetzung des evaluierten Bewegungsförderungsprogramms erfolgt durch die Barmer.
- Ansprechpartner:** Über die Internetseite von PAKT [www.pakt-projekt.de](http://www.pakt-projekt.de) können sich Erzieherinnen und Erzieher direkt über das Kontaktformular anmelden.
- Ansprechpartnerin:** Diplom-Sportwissenschaftlerin Frau Carolin Hupp  
E-Mail: [info@pakt-projekt.de](mailto:info@pakt-projekt.de)
- Alle Informationen zu weiteren Unterstützungsangeboten der BARMER für Kitas finden Sie unter [www.barmer.de/g100185](http://www.barmer.de/g100185)



## AG Bauernhof und AG Pferde

- Inhalt:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten im Umgang mit Tieren: Pflege, Fütterung, Führen, Reiten z.T. vom Aussterben bedrohte einheimische Rassen (Pferde, Rinder, Schweine, Esel, Ziegen, Schafe, Geflügel)
- Art und Dauer:** 1x wöchentlich 1 oder 2 Stunden  
(auch 14-tägig oder 1x pro Monat möglich)
- Ziel und Zweck:** Natur- und Tiererlebnisse, Tierkontakte
- Zielgruppe:** Schüler ab 6 Jahre, Gruppe mit min. 15 Kindern
- Organisatorisches:** festes Schuhwerk, robuste wetterangepasste Kleidung
- Kosten:** 3 €/Kind/Stunde
- Anbieter/Träger:** Reit- und Fahrsportzentrum Nordthüringen e. V.  
Rolandstraße 41  
99734 Nordhausen-Krimderode  
  
FORST FARM  
Hochstedter Straße 65  
99734 Nordhausen-Herreden
- Ansprechpartner:** Diana Forst  
Tel. 0 36 31 - 97 34 55  
diana.forst@forst-farm.de
- Anmerkung:** 1 Betreuer erforderlich,  
zu anderen Konditionen können auch Tagesprogramme angeboten werden,  
z.B. für Wandertage, Ausflüge, Exkursionen, Haustiertage





## Fotosafari

**Inhalt:** Bei der Fotosafari werden Kooperation, Teamfähigkeit, Orientierung sowie gruppendynamische Prozesse gefördert. Je nach Zielgruppe werden Übungen zur Kommunikation und Kooperation ausgewählt, um in Kleingruppen verschiedene Aufgaben zu lösen. Durch verschiedene Fotoausschnitte werden Stationen gesucht und damit die Orientierung gefördert. Am Ende der Aktion gibt es einen „Aufess-Preis“ aus frischem Obst.

**Art und Dauer:** Programmbaustein, ca. 1,5 h

**Ziel und Zweck:** Bewegungsförderung, Teamfähigkeit, Kooperation

**Zielgruppe:** Schüler ab 3. Klasse

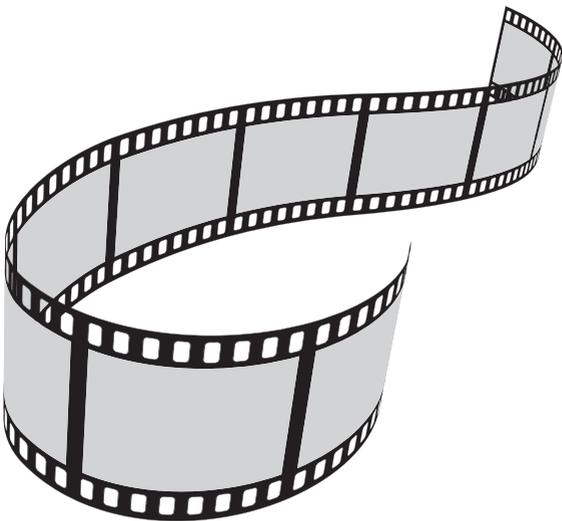
**Organisatorisches:** feste Schuhe, 15 bis maximal 25 Teilnehmer

**Kosten:** 100 €

**Anbieter/Träger:** JugendSozialwerk Nordhausen e.V.  
Jugendgäste- und Bildungshaus Rothleimmühle  
Parkallee 2  
99734 Nordhausen

**Ansprechpartner:** Carmen Witzel  
Tel. 0 36 31 - 90 23 91

**Anmerkung:** nur mit Voranmeldung





## **„Baby und Kleinkinderschwimmen“ „Fit Kids“ – Allgemeiner Kindersport**

- Inhalt:** Angebote für die junge Familien,  
altersspezifische Bewegungsprogramme, nicht sportartspezifisch
- Art und Dauer:** Kurse über 8 Wochen oder Vereinsangebot über 6 Monate - 1x wöchentlich
- Ziel und Zweck:** frühkindliche Bewegungserziehung,  
Begeisterung für Sport und Spiel,  
zum Kennenlernen verschiedenster Bewegungsformen
- Zielgruppe:** allgemeiner Kindersport altersspezifisch  
Kleinkinder von 4 Monaten bis 1.Jebensjahr  
Kinder von 3 – 4 Jahren  
Kinder von 5 – 6 Jahren  
Schüler von 6 – 10 Jahren
- Organisatorisches:** Kursbeginn mit dem jeweiligen Schulhalbjahr
- Kosten:** 60,- bis 75,- €
- Anbieter/Träger:** Academy of Life e.V.  
Rautenstraße 15  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Frau Kristin Goepf-Erny  
Jugendkoordinatorin



## Die Kleinen stark machen. Wir fördern Ihr Gesundheitsprojekt

- Inhalt:** Bewerben Sie sich jetzt um Fördergelder für Ihr Gesundheitsprojekt. Ihre Projekte aus den Bereichen Bewegung und Ernährung können Maßnahmen enthalten, die auf spielerische Weise Bewegungsmangel vorbeugen, die Motorik der Kleinen schulen und gezielt Koordinations- und Wahrnehmungsübungen anbieten, oder aber im Bereich Ernährung das Bewusstsein für gesunde und natürliche Ernährung stärken. Dabei kann den Kindern unter anderem erklärt werden, wo unser Essen herkommt, wie es zubereitet wird und wie lecker eine gesunde Mahlzeit schmecken kann.
- Art und Dauer:** langfristige Gesundheitsprojekte, die von den Einrichtungen geplant sowie durchgeführt werden
- Ziel und Zweck:** Mit der Förderung von Gesundheitsprojekten in der Kita oder in der Grundschule möchte die IKK classic Kinder, Eltern, Erzieher und Lehrer bei der Integration von ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung in den Kinderalltag unterstützen.
- Zielgruppe:** Kindergärten, Grundschulen
- Organisatorisches:** Sie möchten für Ihr Projekt Fördermittel beantragen? Einen Antrag auf Projektförderung nach § 20 Abs. 1 SGB V schicken wir Ihnen schnellstmöglich zu.
- Kosten:** -
- Anbieter/Träger:** IKK classic  
Lutherstraße 7  
37327 Leinefelde  
Tel. o 36 05 - 57 94 58 02  
[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)
- Ansprechpartner:** Christopher Gille



### 3. Entspannung und Konfliktbewältigung

#### Autogenes Training für Jugendliche ab 14 Jahren

- Inhalt:** Erlernen des Entspannungsverfahrens „Autogenes Training“
- Art und Dauer:** Gruppenangebot 8-mal wöchentlich 1 Stunde
- Ziel und Zweck:** Viele Jugendliche stehen in der Schule unter Stress und Anspannung. Sie haben Angst zu versagen. In der Freizeit gelingt es ihnen nicht mehr, diesen Stress abzubauen. Dann kann Autogenes Training helfen. Autogenes Training ist eine Methode, mit der eine konzentrierte Selbstentspannung möglich ist.
- Zielgruppe:** Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren
- Organisatorisches:** Anmeldung vorher notwendig, Bedarfsangebot
- Kosten:** 40,- €
- Anbieter/Träger:** Familienzentrum des JugendSozialwerk Nordhausen e.V.  
Alexander-Puschkin-Str. 28  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 -46 26 50
- Ansprechpartner:** Frau Treutler
- Anmerkung:** Dieses Angebot ist ein bedarfsorientiertes Angebot.



## **ANNA Gemeinsam – Unterstützen – Austauschen**

Psychologische Beratungspraxis & Psychotherapie (HeilprG)

Begegnungszentrum mit Naturkostladen

### **Inhalt:**

Meine Arbeit mit Menschen und deren Begleitung ist für mich nicht nur ein Beruf, sondern meine Berufung, der ich aus Herzensüberzeugung und mit Freude und Begeisterung folge. Laut einer umfassenden Studie „Neue Werte – Neue Wünsche“ hat sich der gesellschaftliche Begriff Gesundheit gewandelt. Es geht nicht mehr nur um einen ausschließlich körperlichen Ansatz, sondern die ganzheitliche, auch psychische Gesundheit, gilt als erstrebenswert. Jeder Mensch ist individuell und unterscheidet sich von anderen Menschen. Bei mir steht der Mensch in seinem aktuellen Lebensabschnitt mit seinen Bedürfnissen und Wünschen im Mittelpunkt. Daher biete ich Ihnen:

- Einzelberatung
- Familienberatung und Erziehungsberatung
- Angehörigenberatung
- Coaching
- Gesprächsgruppen
- Betreuungsservice

Neben den Tätigkeiten in meiner psychologischen Beratungspraxis werden regelmäßig im Begegnungszentrum ANNA verschiedene Veranstaltungen angeboten wie beispielsweise:

- Kreativnachmittage für Jung und Alt
- Treffs für Mamas, Eltern, Kinder und Großeltern
- Vorträge zu bestimmten Themen

Das Begegnungszentrum ANNA ist ein Veranstaltungsort und Kommunikationstreff, um neue soziale Kontakte zu schließen und sich einfach nur wohlfühlen.

### **Art und Dauer:**

Termine nach Vereinbarung,  
Aktuelle Angebote und Öffnungszeiten des Begegnungszentrums finden Sie im Veranstaltungsplan unter [www.anna-badlauterberg.de](http://www.anna-badlauterberg.de)

### **Zielgruppe::**

Eltern & andere Bezugspersonen, Kinder, Jugendliche, Erzieher & Pädagogen, Senioren, Interessierte

### **Kosten:**

auf Anfrage, je nach Angebot

### **Ansprechpartner:**

ANNA  
Kristin Fröhlich  
Hauptstraße 73  
37431 Bad Lauterberg  
Tel. 0 55 24 - 9 99 75 70  
[www.anna-badlauterberg.de](http://www.anna-badlauterberg.de)





## Beauty-Salon

**Inhalt:** Die Teilnehmer entspannen im Beauty-Salon. Neben einer Gesichtereinigung, einer Gesichtsmassage und einer Maske kommen sie zur Ruhe und entspannen im Rahmen einer Partneraktion. Danach erfolgt ein Wechsel, so dass alle Beteiligten jeweils die Entspannungsübung erleben konnten, aber auch selbst praktiziert haben. Die Aktion wird angeleitet, so dass ein Transfer in den Alltag ermöglicht wird. Bei der abschließenden Reflexion werden Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert. Ein Fruchtscocktail rundet die Aktion ab.

**Art und Dauer:** Programmbaustein, ca. 2,5 h

**Ziel und Zweck:** Erlernen von Methoden zum Stressabbau  
Herstellen einer harmonischen Gruppenatmosphäre

**Zielgruppe:** Schüler ab 3. Klasse, Multiplikatoren (Lehrer, Eltern, Interessierte)

**Organisatorisches:** bequeme Kleidung, 8 bis maximal 12 Teilnehmer

**Kosten:** 70,- €

**Anbieter/Träger:** JugendSozialwerk Nordhausen e.V.  
Jugendgäste- und Bildungshaus Rothleimmühle  
Parkallee 2  
99734 Nordhausen

**Ansprechpartner:** Carmen Witzel  
Tel. 0 36 31 - 90 23 91

**Anmerkung:** nur mit Voranmeldung





## Tennisballmassage

- Inhalt:** Die Teilnehmer erlernen eine Methode zum Stressabbau in der Gruppe kennen: Die Tennisballmassage. Als Partnerübung können sie durch praktische Erfahrungen erste Eindrücke erleben und dies in ihren Alltag übertragen. Ein Reflektionsgespräch am Ende wertet die Erfahrungen aus und gibt Hinweise für die Anwendbarkeit.
- Art und Dauer:** Programmbaustein, ca. 2,5 h
- Ziel und Zweck:** Erlernen von Methoden zum Stressabbau  
Herstellen einer harmonischen Gruppenatmosphäre
- Zielgruppe:** Schüler ab 3. Klasse, Multiplikatoren (Lehrer, Eltern, Interessierte)
- Organisatorisches:** bequeme Kleidung, 8 bis maximal 12 Teilnehmer
- Kosten:** 70,- €
- Anbieter/Träger:** JugendSozialwerk Nordhausen e.V.  
Jugendgäste- und Bildungshaus Rothleimmühle  
Parkallee 2  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Carmen Witzel  
Tel. 0 36 31 - 90 23 91
- Anmerkung:** nur mit Voranmeldung



## Lernstressbewältigung

- Inhalt:** Schwerpunkte sind:
- Schüler erkennen die Stressmacher
  - Schüler ordnen sich selbst den eigenen Lerntypen zu
  - Schüler lernen mit Stress umzugehen bzw. ihn abzubauen
  - Schüler erleben eine beruhigende und entspannende Phase
- Art und Dauer:** 2 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Lernstress kommt in der heutigen Zeit bei Jugendlichen immer häufiger vor. Während des Seminars werden den Schülern verschiedene Stress-situationen dargestellt und mögliche Lösungen aufgezeigt.
- Zielgruppe:** Berufsschulen
- Organisatorisches:** Klassenraum, in dem Gruppenarbeiten möglich sind
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen  
Geschäftsbereich Marketing/Vertrieb  
Beratung in Bildungseinrichtungen  
Augustiner Straße 38  
99084 Erfurt

Tel. 0800 - 10590-8082 0  
Tel. 0800 - 159002-256  
Internet: [www.aokplus.de](http://www.aokplus.de)

- Ansprechpartner:** Sarah Hoffmann  
Beraterin Bildungseinrichtungen  
E-Mail: [sarah.hoffmann@plus.aok.de](mailto:sarah.hoffmann@plus.aok.de)





## Familie ohne Stress

- Inhalt:** Jeder große und kleine Mensch weiß eigentlich, was er oder sie braucht. Es ist nur manchmal etwas verschüttet gegangen oder kann nicht so ausgedrückt werden, dass es alle in der Familie verstehen. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder unter einen Hut zu bekommen, kann eine Herausforderung sein. Ich helfe Eltern und anderen Bezugspersonen zwischen gesellschaftlichen Zwängen, Zukunftsängsten und der Liebe zum Kind wieder zu einem gesunden Bauchgefühl zu finden, um „Ihren“ Kindern die bestmögliche Unterstützung zu geben.  
Jedes Problem trägt bereits die Lösung in sich. Darum begleite ich den Weg diese zu erkennen. Raus aus alten Erziehungsmustern und Glaubenssätzen hin zu neuen Möglichkeiten in gleichwürdiger Beziehung.  
Dazu gehören z.B. Problemerkennung, Konfliktlösungen, Verhandlungsstrategien, gewaltfreie Erziehung, Aggression, Wut, Pubertät, Umgang mit den Medien, Schulprobleme, AD(H)S
- Art und Dauer:** Einzel- und Gruppengespräche: on to on, per Telefon, per Whatsapp oder E-Mail, Interaktive Vorträge zu bestimmten Themen
- Elterntreff: Bietet die Möglichkeit sich auszutauschen, Ideen für Veränderungen zu finden, einfach mal wieder gehört zu werden. Hier treffen sich Eltern von Kindern, deren Beschreibungen nicht selten: Wutmonster, Trotzkopf, Zappelphilipp, Störenfried sind. Sie weisen Verhaltensauffälligkeiten auf oder haben Lernschwierigkeiten.  
jeden 3. Freitag im Monat
- Ziel und Zweck:** Beziehung heilen und stärken  
Gelassenheit, Harmonie und Freude für die Familie  
dass sich Eltern/ Bezugspersonen und Kinder wieder wohl fühlen im Umgang miteinander
- Zielgruppe:** Eltern, sonstige Bezugspersonen, Interessierte, Erzieher und Pädagogen (zur Weiterbildung)
- Organisatorisches:** um Voranmeldung wird gebeten
- Kosten:** auf Anfrage, je nach Angebot
- Ansprechpartner:** Katja Muras  
Schäferstr. 22  
99755 Ellrich  
Tel. o 173 - 2 46 66 64  
E-Mail: hallo@familie-ohne-stress.de  
www.familie-ohne-stress
- Anmerkung:** Als Mama von zwei Söhnen habe ich selbst erst wieder lernen dürfen, auf mein Herz und Bauch zu hören. Ich habe dadurch erfahren: Der Alltag in einer Familie kann locker und angenehm für alle sein.



## „Verrückt? Na und!“

### Seelisch fit in Schule und Ausbildung

- Inhalt:** Ansprechen statt Ignorieren:  
Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in der Klasse
- Glück und Krisen:  
Von Lebensschicksalen und eigener Verantwortung
- Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen:  
Erfahrungsaustausch mit Menschen, die schwierige Lebenssituationen gemeistert haben
- Art und Dauer:** Gespräch, Gruppenarbeit, Rollenspiel, Diskussion  
bevorzugt klassenweise  
5-6 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Ein Team, bestehend aus einem Fachexperten (z.B. Sozialpädagoge, Psychologe) und einem persönlichen Experten (ein Mensch, der seelische Krise gemeistert hat) machen das „schwierige“ Thema seelische Krisen in der Schule besprechbar. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln und Wohlbefinden in der Klasse zu fördern.
- Zielgruppe:** Schüler ab 14 Jahre bis 25 Jahre und ihre Lehrkräfte
- Organisatorisches:** Raum mit Stuhlkreis, zeitweise zusätzlich 2 – 3 kleinere Räume o.ä. für Gruppenarbeit
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Kathrin Wolff  
Tel. o 36 31 - 91 11 86  
kwolff@lrandh.thueringen.de
- Anmerkung:** - An der Veranstaltung sollte die Lehrkraft (Klassenlehrer oder Lehrkraft, die oft mit der Klasse arbeitet) und der Schulsozialarbeiter (wenn vorhanden) teilnehmen. Beide verstehen sich hier aber „nur“ als Teilnehmer und nicht in der Funktion des schulischen Personals.  
- Es gibt ein Vor- und ein Nachgespräch mit der Lehrkraft (und ggf. dem Schulsozialarbeiter).



## 4. Sexualität

### Sexualpädagogische Gruppenangebote

- Inhalt:**
- Wahrnehmung des Körpers und seine Veränderungen
  - Entstehung einer Schwangerschaft bis hin zur Geburt
  - Vermeidung von ungewollten Schwangerschaften durch Verhütung
  - Die erste Liebe und „Das erste Mal“
  - Ansteckungsmöglichkeiten mit HIV
  - Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen
  - Liebe und Partnerschaft
- Art und Dauer:**
- 2 Unterrichtsstunden oder nach Vereinbarung (z.B. Projekttag)
  - geschlechtsspezifische Gruppen (max. 12 Teilnehmer)
- Ziel und Zweck:**
- sexualpädagogische Aufklärung und Erziehung
  - Vermeidung von ungewollten Schwangerschaften
  - Prävention von sexuellem Missbrauch
- Zielgruppe:** Grund-, Regel-, Gymnasial- und Förderschüler  
junge Erwachsene (Berufsschüler, Menschen aus Behinderteneinrichtungen)
- Organisatorisches:** Die Veranstaltungen finden in der jeweiligen Einrichtung oder Schule bzw. im Familienzentrum Nordhausen statt.  
Es empfiehlt die Erfahrung, die Veranstaltungen ohne Betreuungsperson oder Lehrer durchzuführen, um offen über das Thema Sexualität sprechen zu können.
- Kosten:** kostenfrei
- Anbieter/Träger:** Familienzentrum  
JugendSozialwerk Nordhausen e. V.  
Alexander-Puschkin-Straße 28  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 46 26 50
- Ansprechpartner:** Cornelia Mönlich





## Sexualpädagogik im jüngeren Schulalter

- Inhalt:** Entsprechend des Lehrplanes werden unterstützend für den Unterricht interaktiv und spielerisch folgende Themen vermittelt bzw. gemeinsam erarbeitet:  
Kl.1 / 2: „Nase, Bauch und Po“  
äußere unterschiedliche Geschlechtsmerkmale, Körperwahrnehmung, Selbstbestimmung, vielfältige Familienformen  
Kl.3: „Wo komme ich eigentlich her?“  
Entstehung einer Schwangerschaft bis zur Geburt, Körperhygiene  
Kl.4 / 6: „Was ist mit mir los?“  
Veränderungen in der Pubertät, Geschlechtsidentitäten, Geschlechterrollen
- Art und Dauer:** Kl.1 / 2: je 2 Unterrichtsstunden (in Klasse 1 je nach Schüleranzahl Klasse teilen, somit pro Kleingruppe 2 Std.)  
Kl.3: 3 Unterrichtsstunden  
Kl.4: 5 Unterrichtsstunden (2 Std. Jungen, 2 Std. Mädchen, 1 Std. gemeinsam)  
Kl.5 / 6: nach individueller Absprache (mind. 3 Unterrichtsstunden / geschlechtsspezifisch)
- Ziel und Zweck:** Die Kinder lernen ihren eigenen Körper besser kennen und zu akzeptieren. Sie nehmen die Veränderungen des Körpers und der Gefühle bewusst wahr. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt durch die Förderung des selbstbewussten Handelns und durch ein positives Körpergefühl. Fragen wie z.B. zu unterschiedlichen Geschlechtsmerkmalen, körperlichen Vorgängen, Liebe und Sexualität werden altersgerecht beantwortet.  
Die Kinder lernen, offen über diese Themen zu sprechen.
- Zielgruppe:** Klasse 1 – 6 (s.o.) aller Schulformen
- Organisatorisches:** Raum für Stuhlkreis
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Kathrin Wolff  
Tel. 0 36 31 - 91 11 86  
kwolff@lrandh.thueringen.de
- Anmerkung:** - Veranstaltungen i. d. R. ab Kl. 4 ohne Lehrkraft, damit Schüler offen über das Thema Sexualität sprechen können  
- die Lehrkräfte arbeiten an dem genannten Thema weiter



## Lasst uns reden...

- Inhalt:** Die Jugendlichen beschäftigen sich je nach Bedarf interaktiv mit Themenschwerpunkten wie z.B. Pubertät, „Die erste Liebe“, sexuelle Identität und vielfältige Lebensweisen, Das erste Mal, Partnerschaft, ...
- Art und Dauer:** nach individueller Absprache (aber mindestens 3 Unterrichtsstunden) geschlechtsspezifisch / ca. 12 Schüler
- Ziel und Zweck:** Aufklärung, Wissensvermittlung, Beantwortung unterschiedlichster individueller Fragen  
Überwindung sexualitätsbezogener Unsicherheiten, Förderung selbst bestimmter Sexualität, positive Körperwahrnehmung
- Zielgruppe:** ab Klasse 7  
für alle Schulformen bzw. Bildungseinrichtungen
- Organisatorisches:** Raum für Stuhlkreis
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Kathrin Wolff  
Tel. 0 36 31 - 91 11 86  
kwolff@lrndh.thueringen.de
- Anmerkung:** - Veranstaltungen i. d. R. ohne Lehrkraft, damit Schüler offen über das Thema Sexualität sprechen können





## „Love Island“ – Sexualpädagogik mal anders

- Inhalt:** Partnerschaft, Liebe, Sinnlichkeit und Sexualität stellen einen Lebensbereich dar, der im Jugendalter an Bedeutung gewinnt. Indem Jugendliche ihr Liebesleben bewusst und zufrieden gestalten und sich in ihrer Person bestätigt fühlen, kann ihnen der Weg eines erfüllten eigenständigen Liebeslebens aufgezeigt werden.  
Die Jugendlichen gestalten sich ihre Insel selbst, stellen gemeinsam Inselregeln auf und beschäftigen sich spielerisch und interaktiv mit verschiedenen Schwerpunkten wie z.B. Körperwahrnehmung, Freundschaft, Partnerschaft, Liebe, sexuelle Identität und vielfältige Lebensweisen, Verhütungsmittel und -methoden, Schwangerschaft und HIV / AIDS sowie andere sexuell übertragbare Infektionen.
- Art und Dauer:** 1 bis 3 Tage (Vormittage a ca. 4 - 6 Unterrichtsstunden)  
als Projekttag an Schulen oder Schullandheimen u.ä. zu empfehlen  
max. 10 - 15 Schüler, möglichst geschlechtsspezifisch
- Ziel und Zweck:** Ziel ist es, einen kompetenten Umgang mit sich selbst und mit anderen zu erlangen. Dabei gibt es keine Beschränkung auf rein sachliche Informationen, sondern die emotionalen und zwischenmenschlichen Komponenten werden mit einbezogen.
- Zielgruppe:** ab Klasse 8, für alle Schulformen bzw. Bildungseinrichtungen
- Organisatorisches:** Raum von ca. 25 - 35 m<sup>2</sup>, evtl. zusätzlichen kleineren Raum
- Kosten:** keine  
(15,- €, wenn eigene Durchführung - s. unter Anmerkung)
- Anbieter/Träger:** Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Kathrin Wolff  
Tel. o 36 31 - 91 11 86  
kwolff@lrandh.thueringen.de
- Anmerkung:** - Veranstaltungen i. d. R. ohne Lehrkraft, damit Schüler offen über das Thema Sexualität sprechen können  
  
- Sollte der Wunsch bestehen, das Projekt selbst durchzuführen, so wird eine Teilnahme an einer Multiplikatorenschulung in Erfurt unbedingt empfohlen (Termine zu erfragen unter o.g. Telefonnummer)  
Die Projektmaterialien können dann ausgeliehen werden unter obiger Adresse gegen eine Gebühr von 15,- €.



## Der Verhütungskompass

- Inhalt:** Die Jugendlichen setzen sich mit unterschiedlichsten Methoden zur Schwangerschaftsverhütung auseinander (Anwendung, Wirkungsweise, Vor- und Nachteile etc.).  
Im Vorfeld werden auch Themen wie Kommunikation in der Partnerschaft, Verantwortung und Ursachen ungewollter Schwangerschaften besprochen.
- Art und Dauer:** interaktive Gesprächsrunde 2 – 3 Unterrichtsstunden  
Angebot für Jungen und Mädchen, aber möglichst geschlechtsspezifische Gruppen  
pro Gruppe ca. 12 Personen
- Ziel und Zweck:** Aufklärung und Wissensvermittlung zu momentan aktuellen Verhütungsmitteln  
selbstbestimmter verantwortungsvoller Umgang mit Liebe, Partnerschaft und Sexualität
- Zielgruppe:** ab Klasse 8  
für alle Schulformen bzw. Bildungseinrichtungen
- Organisatorisches:** Raum für Stuhlkreis
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Kathrin Wolff  
Tel. 0 36 31 - 91 11 86  
kwolff@lrndh.thueringen.de
- Anmerkung:** - Veranstaltungen i. d. R. ohne Lehrkraft, damit Schüler offen über das Thema Sexualität sprechen können





## „Vergessen ist ansteckend“ – Prävention zu HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen

- Inhalt:** Schwerpunkte der Veranstaltung sind Themen wie Sexualität, Partnerschaft, Liebe, Safer Sex, HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen, Kondombenutzung (Kondomführerschein), Schutzverhalten, Antidiskriminierung HIV positiver Menschen.
- Art und Dauer:** interaktive Gesprächsrunde mind. 2 – 3 Unterrichtsstunden (indiv. Absprache bzgl. Themen)
- Ziel und Zweck:** Die Jugendlichen / jungen Erwachsenen beschäftigen sich mit ihrer eigenen Sexualität, Partnerschaft und Liebe sowie mit unterschiedlichen Lebensweisen. Es geht auch darum, eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen und die Gefühle anderer zu achten. Die Teilnehmer beschäftigen sich mit ihren Lüsten, aber auch Ängsten, Unsicherheiten und Schuldgefühlen. Eine vorurteilsfreie und positive Haltung zur Sexualität sowie Verantwortungsbewusstsein und selbst bestimmtes Handeln werden angestrebt.  
Die Erarbeitung von Basisinformationen zur HIV-Infektion und AIDS-Erkrankung (Übertragungswege, Schutzmöglichkeiten usw.) ist ein wichtiger Baustein der Veranstaltung.
- Zielgruppe:** Klasse 8 (ca. 12 Schüler, geschlechtsspezifisch von Vorteil) bis Erwachsene für alle Schulformen bzw. Bildungseinrichtungen
- Organisatorisches:** Raum für Stuhlkreis
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Landratsamt Nordhausen  
FB Gesundheitswesen  
Gesundheitsförderung/Aidsberatung  
Behringstraße 3  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Kathrin Wolff  
Tel. o 36 31 - 91 11 86  
kwolff@lrandh.thueringen.de
- Anmerkung:** - Veranstaltungen i. d. R. ohne Lehrkraft, damit Schüler offen über das Thema Sexualität sprechen können





## Mädelsgesundheit

- Inhalt:** Prävention und Beratung über verschiedenste Themen wie beispielsweise
- Verhütung
  - HPV-Impfung
  - Zyklusprobleme
  - Schwangerschaft
- Art und Dauer:** bis zu 45 Minuten, je nach Situation
- Ziel und Zweck:** Infektionsprophylaxe, Prävention der unerwünschten Schwangerschaft
- Zielgruppe:** Schüler und Schülerinnen von 11 bis 16 Jahren, Lehrkräfte
- Organisatorisches:** Räumlichkeiten in der Praxis vorhanden, bei Gruppenanfragen, Angebote auch an Schulen möglich
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Astra Berzina-Casper  
FA für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin  
Barbarastr. 73  
99752 Bleicherode  
Tel. 03 63 38 - 4 24 05



## 5. Sucht

### Fit mit Klaro –Klasse2000

Klasse 2000 ist das am weitesten verbreitete Gesundheitsprogramm in der Grundschule. Es wurde 1991 unter der Leitung von Univ.-Doz. Dr. med. Pal L. Bölecskei entwickelt.

- Inhalt:** Themenbereiche von Klasse2000.
- Gesund essen und trinken
  - Bewegung und entspannen
  - Sich selbst mögen und Freunde haben
  - Probleme und Konflikte lösen
  - Kritisch denken und Nein-Sagen können (siehe ebenda)
- Ziel und Zweck:** „Kinder sollen gesund aufwachsen und sich zu Persönlichkeiten entwickeln, die ihr Leben aktiv gestalten und sich vor Gefahren wie Sucht und Gewalt schützen können. Klasse2000 hilft ihnen, die entscheidenden Kompetenzen zu entwickeln, die sie dafür brauchen:“  
(siehe, Fit mit Klaro 2. Jahr, 2014/2015)
- Zielgruppe:** Schüler und Schülerinnen der 1 bis 4 Klasse der Grundschule  
Beginn: mit der 1. Klasse  
Im Schuljahr 2013/2014 waren mehr als 18.500 Klassen an diesem Programm beteiligt.
- Organisatorisches:** Eine Gesundheitsförderin begleitet die Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse. Die Gesundheitsförderer führen in Themen ein, die Lehrkräfte bearbeiten diese weiter.
- Kosten:** Die Kosten pro Jahr für das Material betragen 220,- €. Die Finanzierung kann durch Spenden von Patenschaften beispielsweise Eltern, Kirchenkreis, Fördervereine, Lions Clubs, Sparkassen, Krankenkassen, Firmen u. a. erfolgen.
- Anbieter/Träger:** Verein Klasse2000 e. V.  
Feldgasse 37  
90489 Nürnberg  
E-Mail: [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de)  
Internet: [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)
- PSBS der Diakonie  
Schackenhof 2  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Frau Diekmann und Frau Hunka  
Tel. o 36 31 - 46 71 61
- Anmerkung:** Das Material pro Schuljahr wird vom Verein Klasse2000 an die jeweiligen Gesundheitsförderer und die Schulen per Post geschickt.



## „HaLT Hart am Limit“

- Inhalt:** Interaktive Ausstellung mit 5 Stationen unterschiedlichster Methoden und spielerischer Aktionen
- Art und Dauer:** Projektangebot von ca. 3 bis 4 Stunden
- Ziel und Zweck:**
- Jugendliche für einen risikoarmen Konsum mit Alkohol sensibilisieren
  - Konsumverhalten bewusst machen
  - über Wirkungen und Suchtpotentiale aufklären
  - Alternativen zum Alkoholkonsum aufzeigen
- Zielgruppe:** Jugendliche im Alter von 14 bis 16 Jahren
- Organisatorisches:** größerer Gruppenraum mit Stuhlkreis
- magnetische Tafel
  - Flipchart
- Kosten:** auf Nachfrage
- Anbieter/Träger:** Psychosoziale Beratungsstelle/Suchtberatung  
Schackenhof 2  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 46 71 61  
suchtberatung@diakoniewerk.com
- Ansprechpartner:** Frau Hunka
- Anmerkung:** Das Projektmaterial kann auch kostenlos und unabhängig von der Begleitung eines Mitarbeiters der Suchtberatung ausgeliehen werden.





## Präventions- und Informationsveranstaltungen

- Inhalt:** Je nach Wunsch können Informationen zu Themen wie Sucht im Allgemeinen, legale und illegale Substanzen, stoffgebundene/stoffungebundene Süchte, Früherkennung und Umgang, Risiken und Folgen etc. vermittelt werden. Zudem kann bei Bedarf die Veranstaltung im Suchthilfezentrum stattfinden, um die Einrichtung und Arbeitsweise kennenzulernen.
- Art und Dauer:** variabel, je nach Wunsch
- Ziel und Zweck:**
- Informations- und Wissensvermittlung
  - Vorstellung des Suchthilfezentrums
  - Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Zielgruppe:** Schüler, Lehrer, Eltern, Mitarbeiter aus sozialen und gesundheitlichen Einrichtungen
- Organisatorisches:** je nach Absprache
- Kosten:** auf Anfrage
- Anbieter/Träger:** Psychosoziale Beratungsstelle/Suchtberatung  
Schackenhof 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 46 71 61  
suchtberatung@diakoniewerk.com
- Ansprechpartner:** Mitarbeiter der Suchtberatung



## Methodenkiste für die Gruppen- und Suchtpräventionsarbeit

- Inhalt:** Methodensammlung mit verschiedensten Übungen, Spielen, Aktionen, Medien zum Thema Sucht
- Art und Dauer:** sehr variabel und je nach Ermessen und Einsatz
- Ziel und Zweck:** Zusammenstellung von Materialien, die bei der Umsetzung von Präventionsangeboten eingesetzt werden können
- Zielgruppe:** vorwiegend für Kinder und Jugendliche, aber punktuell auch für Erwachsene einsetzbar
- Kosten:** auf Nachfrage
- Anbieter/Träger:** Psychosoziale Beratungsstelle/Suchtberatung  
Schackenhof 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 46 71 61  
suchtberatung@diakoniewerk.com
- Ansprechpartner:** Frau Hunka
- Anmerkung:** Das Projektmaterial kann auch kostenlos und unabhängig von der Begleitung eines Mitarbeiters der Suchtberatung ausgeliehen werden.



## Psychosoziale Beratungsstelle der Diakonie/Suchtberatung

- Inhalt:**
- Beratungs- und Therapiegespräche bei stoffgebundenen und stoffungebundenen Suchtmitteln
  - Angehörigen-/Elternberatung
  - Ehe- und Paarberatung
  - Raucherentwöhnung
  - Präventionsangebote z.B. in Schulen
  - Vermittlung und Antragsstellung in stationäre Therapie
  - Hilfe bei der Vermittlung zur Entgiftungsbehandlung
  - Vermittlung in weiterführende Hilfen
  - Vorbereitung auf die medizinisch-psychologische Untersuchung
- Art und Dauer:** variabel, je nach Anliegen
- Ziel und Zweck:** Suchtvorbeugung (z.B. durch Aufklärung/Informationsvermittlung, Präventionen)
- Risikominimierung
  - Aufbau einer Abstinenzmotivation, Befähigung zur Abstinenz und festigende Begleitung bei Abstinenz
- Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige, Schüler, Lehrer, Mitarbeiter anderer sozialer Einrichtungen, Interessierte
- Organisatorisches:** Terminabsprachen notwendig
- Kosten:** Beratungen und Vermittlungen kostenlos, MPU Vorbereitung und Raucherentwöhnung auf Anfrage
- Anbieter/Träger:** Psychosoziale Beratungsstelle/Suchtberatung  
Schackenhof 2  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 46 71 61
- Ansprechpartner:** Psychosoziale Beratungsstelle/Suchtberatung  
Schackenhof 2  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 46 71 61  
suchtberatung@diakoniewerk.com



## 6. Gewalt

### Prävention sexuellen Missbrauchs und sexueller Gewalt

- Inhalt:**
- Wahrnehmen und Benennen von Gefühlen
  - Stärkung des Selbstwertgefühls
  - Umgang mit Geheimnissen
  - Aufzeigen von Hilfsangeboten
- Art und Dauer:** Die Projektdauer wird in Absprache auf die spezifischen Anforderungen ihrer Veranstaltung zugeschnitten. Meist beschränkt sich das Projekt auf einen Vormittag.
- Ziel und Zweck:** Schutz der Kinder vor sexueller Gewalt durch Sensibilisierung und Aufzeigen von Hilfsmöglichkeiten
- Zielgruppe:**
- Schüler jeden Alters und jeder Schulform
  - Informationen zum Thema für Eltern, Lehrer, Erzieher
- Organisatorisches:**
- Die individuelle Absprache erfolgt im Vorfeld mit dem Lehrer
  - Veranstaltung für Mädchen und Jungen getrennt
  - Die Lehrer sind in der Regel nicht dabei
- Kosten:** kostenfrei
- Anbieter/Träger:** Kinderschutzdienst Nordhausen  
in Trägerschaft des JugendSozialwerk Nordhausen e.V.  
Alexander-Puschkin-Str. 28  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 46 26 50
- Ansprechpartner:** Kathrin Hellmuth, Dipl.-Sozialpädagogin
- Anmerkung:**
- Infomaterial zu hilfeleistenden Stellen
  - Material zu den Themen Kinderrechte, Verhütung, Pubertät, Aufklärung



## Projekt „Gegen Gewalt an der Schule“ / Anti-Mobbing-Projekt

- Inhalt:**
- Sensibilisierung für das Thema
  - Reflexion des Umgangs miteinander
  - Aufstellen von Regeln für den fairen Umgang miteinander
  - Erarbeiten von Konsequenzen
  - Erarbeiten von Streitregeln
  - Aufzeigen von Konfliktlösungen
  - Stärkung des Klassenverbandes
- Art und Dauer:** Die Projektdauer wird in Absprache auf die spezifischen Anforderungen Ihrer Veranstaltung zugeschnitten. Meist beschränkt sich das Projekt auf einen Vormittag.
- Ziel und Zweck:** Der faire Umgang miteinander im Klassenverband
- Zielgruppe:**
- Schüler jeden Alters und jeder Schulform
  - Informationen zum Thema für Eltern, Lehrer, Erzieher
- Organisatorisches:**
- Die individuelle Absprache erfolgt im Vorfeld mit dem Lehrer
  - Veranstaltung erfolgt im Klassenverband
  - Die Anwesenheit des Klassenlehrers ist erforderlich
- Kosten:** kostenfrei
- Anbieter/Träger:** Kinderschutzdienst Nordhausen  
in Trägerschaft des JugendSozialwerk Nordhausen e.V.  
Alexander-Puschkin-Str. 28  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 46 26 50
- Ansprechpartner:** Kathrin Hellmuth, Dipl.-Sozialpädagogin
- Anmerkung:**
- Infomaterial zu hilfeleistenden Stellen
  - Material zum Thema Kinderrechte





## Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

- Inhalt:**
- Beratungsangebot für Opfer häuslicher Gewalt und Stalking
  - im Sinne des Schutzes und der Sicherheit des Opfers
  - Zuständigkeitsbereich Nordthüringen  
(umfasst 4 Landkreise: NDH / KYF / EIC / UHK)
- Ziel und Zweck:**
- Stabilisierung der Opfer
  - Prävention vor weiterer Gewalt
  - gezielte Intervention
  - Information über rechtliche Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz
- Zielgruppe:**
- Frauen und Männer, die Opfer von häuslicher Gewalt geworden sind
  - vorrangig nach polizeilicher Intervention
  - von häuslicher Gewalt betroffene Personen oder Angehörige
  - Professionen, die in ihrer Arbeit mit häuslicher Gewalt konfrontiert sind
- Organisatorisches:** Die Beratung ist freiwillig, kostenfrei und vertraulich.  
Termin nach telefonischer Vereinbarung.
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.  
Caritasregion Eichsfeld/ Nordthüringen  
Caritas Nordhausen
- Ansprechpartner:** Caritas Nordhausen  
Frau Mayer  
Tel. 0 36 31 - 46 71 50



## „WEISSER RING“ – Hilfe für Kriminalitätsoffer

- Inhalt:** Betreuung für Opfer von Straftaten  
Prävention / Kriminalitätsvorbeugung  
Öffentlichkeitsarbeit durch Vorträge u.a.
- Art und Dauer:** nach individueller Absprache und Bedarf
- Zielgruppe:** Schüler, Lehrer, Eltern und Interessierte
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** WEISSER RING e.V.  
Außenstelle Landkreis Nordhausen
- Ansprechpartner:** Außenstellentelefon: 0151 - 55 16 46 02  
bundesweites Opfertelefon: 11 60 06  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)





## 7. Sonstiges

### Schulsanitätsdienst / Ersthelfer von Morgen (EHvM) in Schulen

- Inhalt:** Ausbildung zum Schulsanitäter / Ersthelfer von Morgen, um im Notfall Erste Hilfe leisten zu können.
- Art und Dauer:** 1 x wöchentlich 1 bis 2 Stunden, AG
- Ziel und Zweck:**
- Lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen
  - Erste Hilfe zu leisten
  - Unterstützung der Lehrer
  - Förderung der sozialen Verantwortung (EHvM)
- Zielgruppe:** Schüler ab der 2. Klasse und höhere Klassen
- Organisatorisches:** in Zusammenarbeit mit Ausbildern, Jugendgruppenleitern und Schulleitungen der jeweiligen Schulen
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Mittelthüringen  
Dr. Külz-Str. 5  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Frau Finke  
Tel. 0 36 31 - 9 05 90  
anja.finke@johanniter.de





## Lebensrettende Sofortmaßnahmen (LSM) für Führerscheinbewerber

- Inhalt:** Erste Hilfe
- Art und Dauer:** samstags oder nach Vereinbarung, 9 Unterrichtseinheiten
- Ziel und Zweck:** Vermittlung von Erste Hilfe Wissen zum Erwerb des Führerscheins
- Zielgruppe:** Schüler ab 14 Jahren
- Organisatorisches:** Terminabsprache mit Anbieter erforderlich
- Kosten:** 30,- €
- Anbieter/Träger:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Mittelthüringen  
Dr. Külz-Str. 5  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Herr Heimann  
Tel. 0 36 31 - 9 05 90  
thomas.heimann@johanniter.de





## Erste Hilfe nach den Richtlinien des Bundesamtes für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz

- Inhalt:** erweiterte Erste Hilfe Ausbildung
- Art und Dauer:** Ausbildung mit 9 Unterrichtseinheiten
- Ziel und Zweck:** Unterweisung in Erster Hilfe und besonderen Ereignissen (Naturkatastrophen, Terroranschläge ...)
- Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche zwischen 12 bis 16 Jahren
- Organisatorisches:** nur für Schulen, nach Absprache mit Schulen und Anbieter
- Kosten:** Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz
- Anbieter/Träger:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Mittelthüringen  
Dr. Külz-Str. 5  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Herr Heimann  
Tel. 0 36 31 - 9 05 90  
thomas.heimann@johanniter.de





## „Fahr Rad – aber sicher!„

**Inhalt:** Immer wieder verunglücken Radfahrer und verletzen sich schwerer als nötig, nur weil sie keinen Helm tragen. Kinder können Vorbild für Erwachsene sein. Die Jüngsten tragen noch gern ihre Fahrradhelme. Radfahrer aller Altersgruppen können bei dieser Veranstaltung teilnehmen und ihre Fahrräder auf Verkehrstauglichkeit überprüfen lassen sowie bei vielen Aktionsständen Spaß haben.

**Art und Dauer:** Es stehen viele Stationen für die Teilnehmer bereit, zum Beispiel:

- Fahrradsimulator
- Fahrradkodierung
- Erste Hilfe bei Unfällen
- Verkehrsquiz rund ums Thema Fahrrad und Fahrrad fahren
- Verkehrspuzzle
- Fahrradparcours mit Hindernissen u.v.m.

**Ziel und Zweck:** Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Antwort auf Fragen wie:

- Wie bewege ich mich mit dem Fahrrad sicher im Straßenverkehr?
- Wie mache ich mein Fahrrad verkehrstauglich?

„Fahr Rad- aber sicher!“ bietet eine Menge Informationen rund um die Verkehrssicherheit.

**Zielgruppe:** interessierte Radfahrer aller Altersgruppen

**Anbieter/Träger:** Kreisverkehrswacht Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Straße 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 6 51 09 55

**Ansprechpartner:** Dieter Köhler – Projektleiter  
d.koehler@kvw-nordhausen.de





## **Motorische Fahrradausbildung in allen 3. Klassen der Schulen in der Stadt und dem Landkreis Nordhausen**

- Inhalt:**
- Kinder erlernen sicheren Umgang mit dem Fahrrad
  - Kinder lernen Verkehrszeichen und -regeln
  - Kinder werden in ihrem Handeln und Tun sensibilisiert
- Art und Dauer:** Die motorische Fahrradausbildung wird praktisch mit den Kindern durchgeführt. Es finden im Laufe eines Schuljahres 3 Übungseinheiten statt.
- Ziel und Zweck:**
- Kinder sollen sich sicher mit ihrem Fahrrad im Straßenverkehr bewegen können
  - Kinder sollen Gefahren rechtzeitig erkennen und entsprechend handeln
  - Kinder sollen gut vorbereitet sein für die Fahrradprüfung in der 4. Klasse
- Zielgruppe:** Schüler der 3.Klasse
- Organisatorisches:** Kinder müssen zu den Übungseinheiten notwendige theoretische Vorkenntnisse besitzen und ihren eigenen Fahrradhelm mitbringen.
- Anbieter/Träger:** Kreisverkehrswacht Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Straße 2  
99734 Nordhausen  
Tel. o 36 31 - 6 51 09 55
- Ansprechpartner:** Dieter Köhler – Projektleiter  
d.koehler@kvw-nordhausen.de



## Aktion Junge Fahrer

- Inhalt:** Mit Hilfe von Simulatoren und technischen Geräten wollen wir das Verkehrsverhalten von Jugendlichen beeinflussen:
- Fahrsimulator
  - Bremssimulator
  - Überschlagsimulator
  - Gurtschlitten
  - Motorradsimulator
  - Reaktionstestgerät
  - Sehtest
  - Unfalldemonstration
  - Erste Hilfe
  - Aufklärung gegen Drogen und Alkohol
  - Simulation von Alkohol mit der Rauschbrille
  - Verkehrsquiz
  - Infostände
- Art und Dauer:** Die Veranstaltung wird an einem normalen Unterrichtstag durchgeführt.
- Ziel und Zweck:**
- Verkehrssicherheit der Jugendlichen verbessern
  - junge Fahrer sollen sensibilisiert werden
  - Gefahren am Steuer bewusst und erlebbar machen
  - Risikobereitschaft am Steuer senken
  - Alkohol- und Drogenmissbrauch vermeiden
  - Senkung der Unfallzahlen ist angedacht
- Zielgruppe:** junge Fahrer im Alter von 18 bis 25 Jahren
- Organisatorisches:** Die Einrichtung (Berufsschule) sollte genügend Platz für die Veranstaltung zur Verfügung stellen.
- Anbieter/Träger:** Kreisverkehrswacht Nordhausen e.V.  
Gerhart-Hauptmann-Straße 2  
99734 Nordhausen  
Tel. 0 36 31 - 6 51 09 55
- Ansprechpartner:** Dieter Köhler – Projektleiter  
d.koehler@kvw-nordhausen.de



## Bewerbungstraining

- Inhalt:** Schwerpunkte sind:
- Alles komplett (Die Bewerbungsmappe)
  - Ruf an...(Das erste Telefonat mit dem Arbeitgeber)
  - Test the Test (umfangreiche Testaufgaben mit Auswertung)
  - In und Out oder wie verkaufe ich mich richtig
  - Übung macht den Meister (Üben des Vorstellungsgespräches mit Auswertung)
- Art und Dauer:** je nach Absprache, 1 bis 6 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Die Schüler erhalten umfassende Informationen rund um die erfolgreiche Suche nach einem Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatz
- Zielgruppe:** Gymnasien, Regelschulen, Berufsschulen, Förderschulen (Abgangsklassen), Bildungseinrichtungen
- Organisatorisches:** Klassenraum, in dem Gruppenarbeiten möglich sind
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen  
Geschäftsbereich Marketing/Vertrieb  
Beratung in Bildungseinrichtungen  
Augustiner Straße 38  
99084 Erfurt
- Telefon: 0800 10590-80820  
Telefax: 0800 159002-256  
Internet: [www.aokplus.de](http://www.aokplus.de)
- Ansprechpartner:** Sarah Hoffmann  
Beraterin Bildungseinrichtungen  
E-Mail: [sarah.hoffmann@plus.aok.de](mailto:sarah.hoffmann@plus.aok.de)



## Assessment-Center

- Inhalt:** Schwerpunkte sind:
- Was ist ein Assessment-Center?
  - die häufigsten Übungen in einem Assessment-Center
  - Wie kann ich mich vorbereiten?
  - praktische Übungen
  - Körpersprache und die Auswertung dazu
- Art und Dauer:** je nach Absprache 1 bis 3 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Aufgrund der ständig ansteigenden Auswahlverfahren und Vorstellungsgespräche werden die Schüler mit den Grundsätzen eines Assessment-Centers vertraut gemacht.
- Zielgruppe:** Gymnasien, Regelschulen (Vor- und Abgangsklassen)  
Berufsschulen
- Organisatorisches:** Klassenraum, in dem Gruppenarbeiten möglich sind
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen  
Geschäftsbereich Marketing/Vertrieb  
Beratung in Bildungseinrichtungen  
Augustiner Straße 38  
99084 Erfurt
- Telefon: 0800 10590-80820  
Telefax: 0800 159002-256  
Internet: [www.aokplus.de](http://www.aokplus.de)
- Ansprechpartner:** Sarah Hoffmann  
Beraterin Bildungseinrichtungen  
E-Mail: [sarah.hoffmann@plus.aok.de](mailto:sarah.hoffmann@plus.aok.de)





## Erfolgreich präsentieren

- Inhalt:** Schwerpunkte sind:
- Schüler erkennen die Stationen einer Präsentation
  - Tipps und Hinweise für das Gelingen des Kolloquiums sowie der Präsentation und Projektarbeiten
  - verbale und nonverbale Kommunikation
  - Schüler erproben sich in Form einer Einzelpräsentation
- Art und Dauer:** 2 Unterrichtsstunden
- Ziel und Zweck:** Das Seminar soll dazu beitragen, den Schülern Anstoß bei der Ideenfindung und Anregungen für den Ablauf des bevorstehenden Kolloquiums zu geben.
- Zielgruppe:** Gymnasien, Regelschule
- Organisatorisches:** Klassenraum, in dem Gruppenarbeiten möglich sind
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen  
Geschäftsbereich Marketing/Vertrieb  
Beratung in Bildungseinrichtungen  
Augustiner Straße 38  
99084 Erfurt
- Telefon: 0800 10590-80820  
Telefax: 0800 159002-256  
Internet: [www.aokplus.de](http://www.aokplus.de)
- Ansprechpartner:** Sarah Hoffmann  
Beraterin Bildungseinrichtungen  
E-Mail: [sarah.hoffmann@plus.aok.de](mailto:sarah.hoffmann@plus.aok.de)





## Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung

- Inhalt:**
- Beratung ver- und überschuldeter Einzelpersonen und Familien
  - Analyse der finanziellen Situation
  - Budgetberatung, auch präventiv
  - Erarbeitung einer Gläubiger- und Schuldenübersicht, Prüfung der Rechtmäßigkeit von Forderungen
  - Erstellen von Schuldenbereinigungsplänen, Führen von Vergleichsverhandlungen
  - rechtliche Beratung zu Zwangsvollstreckungsmaßnahmen und Schutzmöglichkeiten
  - Erstellen von Bescheinigungen zur Erhöhung des Grundfreibetrages auf Pfändungsschutzkonten (P-Konten) für das Klientel unserer Beratungsstelle
  - außergerichtliche Einigungsversuche in Vorbereitung von Verbraucherinsolvenzverfahren sowie Bescheinigung als geeignete Stelle über die Durchführung einer außergerichtlichen Einigung vor Verbraucherinsolvenzverfahren
  - Erarbeitung von Insolvenzanträgen
  - Begleitung im Verbraucherinsolvenzverfahren bis zur Restschuldbefreiung
- Art und Dauer:**
- telefonische Kurzberatung
  - wöchentlich Telefonberatung
  - langfristige persönliche Beratung
- Ziel und Zweck:**
- Sicherung der Lebensgrundlagen von Schuldnern
  - Schuldnerschutz
  - Hilfe zur Selbsthilfe bei Überschuldung
  - langfristig teilweise bzw. vollständige Entschuldung
  - Befähigung des Lebens an der Pfändungsfreigrenze
- Zielgruppe:**
- Personen aller Altersgruppen und unterschiedlichen Einkommensarten
  - ehemalige Selbstständige, wenn sie für ein Verbraucherinsolvenzverfahren in Frage kommen
- Organisatorisches:**
- offene Sprechstunde für Empfänger von Arbeitslosengeld II und Grundversicherung jeden Montag von 10.00 bis 12.00 Uhr
  - Neuanmeldungen für Personen mit anderen Einkommensarten nur telefonisch jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr unter 0 36 31 - 40 399 10 und von 13.00 bis 15.00 Uhr unter 0 36 31 - 46 399 11 und 46 399 12
  - Telefonberatung ebenfalls jeden Dienstag zu den gleichen Zeiten wie Neuanmeldungen und unter den gleichen Telefonnummern
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nordhausen e. V.  
Bahnhofstraße 9  
99734 Nordhausen
- Ansprechpartner:** Frau Röhthling



## Allgemeine Sozialberatung der Caritas Nordhausen

- Inhalt:**
- soziale Beratung und Einzelhilfe
  - Beratung über sozialrechtliche Ansprüche und Hilfe bei deren Durchsetzung (Schwerpunkt Hartz IV)
  - Beratung für Menschen mit psychosozialen Problemen
  - Hilfe bei wirtschaftlichen, persönlichen und familiären Schwierigkeiten
  - Mobilisierung und Aktivierung der Eigenkräfte des Klienten
  - Vermittlung zu anderen Fachdiensten und Einrichtungen
- Art und Dauer:** Beratungsgespräche nach Bedarf und Vereinbarung
- Ziel und Zweck:**
- versteht sich als **erste Anlaufstelle** für Menschen, die Rat, Hilfe und Begleitung suchen
  - unterliegt **selbstverständlich** der Schweigepflicht
- Zielgruppe:**
- offen für jeden
  - unabhängig von wirtschaftlicher Stellung, Nationalität und Religionszugehörigkeit
- Organisatorisches:** Sprechzeiten:  
Dienstag: 09.00 bis 13.00 Uhr  
14.00 bis 17.00Uhr  
Donnerstag: 09.00 bis 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.  
Caritas Nordhausen
- Ansprechpartner:** Norbert Klodt 0 36 31 - 46 71 52  
Susanne Krümming 0 36 31 - 46 71 53



## Kurberatung der Caritas Nordhausen

- Inhalt:**
- Beratung von Müttern und Vätern
  - Vermittlung von Kuren
  - Antragstellung bei Krankenkassen
  - Hilfestellung bei Widerspruchsverfahren
  - Nachbetreuung
- Zielgruppe:** - Mütter und Väter, unabhängig von wirtschaftlicher Stellung, Nationalität und Religionszugehörigkeit
- Organisatorisches:** Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung
- Kosten:** keine
- Anbieter/Träger:** Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.  
Caritas Nordhausen
- Ansprechpartner:** Petra Wedekind  
Tel. o 36 31 - 46 71 50

## 8. Materialien

### Informationsmaterialien

Vielfältige Infomaterialien zu den verschiedenen Themen finden Sie bei folgenden Anbietern:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln  
**[www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

Krankenkassen

DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
**[www.dge.de](http://www.dge.de)**

CMA – Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH  
**[www.cma.de](http://www.cma.de)**

BLE-Medienservice-aid Infodienst  
**[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)**

Forschungsinstitut für Kinderernährung  
**[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)**

Thüringer Ökoherz e.V.  
**[www.oekoherz.de](http://www.oekoherz.de)**

pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.  
**[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)**

Deutsche Aidshilfe e.V.  
**[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.  
**[www.dhs.de](http://www.dhs.de)**

Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend  
**[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)**

Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie  
**[www.thueringen.de/th7/tmasgff](http://www.thueringen.de/th7/tmasgff)**

Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Thüringen  
**[www.jugendschutz-thueringen.de](http://www.jugendschutz-thueringen.de)**

**Kinder- und Jugend-Sorgetelefon**  
des Freistaates Thüringen  
**0800 – 008 008 0**



# Bequem ist einfach.



[www.kskndh.de](http://www.kskndh.de)

Wenn das Konto zu den Bedürfnissen von heute passt.  
Das Sparkassen-Girokonto  
mit der Sparkassen-App.

 Kreissparkasse  
Nordhausen





# D A N K E

Dass Sie diesen Präventionswegweiser  
in den Händen halten können, verdanken wir  
unseren vielen Sponsoren.

**Sparkasse Nordhausen**  
**WBG Nordhausen**  
**IKK classic Leinefelde**  
**Elisabeth Apotheke Nordhausen**  
**Brunnen-Apotheke in Bleicherode**  
**Stadtapotheke in Bleicherode**  
**Lindenapotheke in Wolframshausen**  
**Frau Berzina-Casper Frauenarztpraxis Bleicherode**

**Allen Mitfinanzierern an dieser Stelle  
ein herzliches Dankeschön!**



*Brunnen-Apotheke*  
Bleicherode



#### **DRUCKFEHLER:**

„Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte bedenken Sie, dass er beabsichtigt war. Unser Blatt bringt für jeden etwas, denn es gibt immer Leute, die nach Fehlern suchen.“  
(aus einer finnischen Tageszeitung)



„KlarSicht“ –  
Mitmachparcours der BZgA  
zu Tabak und Alkohol