



KIKS UP

KIKS UP

DAS GANZHEITLICHE
PRÄVENTIONSPROGRAMM

KIKS UP

KIKS UP IN KITAS

KIKS UP IN SCHULEN

KIKS UP FÜR ELTERN & NETZWERK

KIKS UP-CAMP

KIKS UP-AKADEMIE

WILLKOMMEN BEI KIKS UP

KIKS UP ist das ganzheitliche Präventionsprogramm für psychosoziale Gesundheit, Ernährungsbildung und Genusstraining sowie Bewegungsförderung.

Es hat seinen Ursprung in Bad Nauheim. „KIKS“ steht für Kinder in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen. „UP“ bedeutet „nach oben“ und verweist auf die positiven Ziele: die Lebenskompetenzen von Kindern zu fördern und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Das ganzheitliche Präventionsprogramm bietet Kindern eine optimale Begleitung, um eine selbstbewusste, eigenverantwortliche und ausgeglichene Persönlichkeit zu entwickeln.

Ein Team aus Experten der Fachrichtungen Medizin, Pädagogik, Gesundheitserziehung sowie Ernährungs- und Sportwissenschaften entwickelt die aufeinander abgestimmten Maßnahmen gemeinsam. KIKS UP vereint Bewegungsförderung und Genusstraining. Es fördert die sozialen Kompetenzen und beugt erfolgreich der Entwicklung von Fehlernährung sowie von Sucht- und Gewaltverhalten vor. Es richtet sich an Eltern, Erzieher, Lehrer und Gruppen- bzw. Übungsleiter in Vereinen. Ein weiteres Anliegen von KIKS UP ist es, neben den praxistauglichen Maßnahmen für Kinder die Erziehungskompetenz aller daran Beteiligten zu steigern, die an der Erziehung von Kindern beteiligt sind. Das Ziel: selbstbewusste, selbstsichere Kinder, die gesund aufwachsen.

„KIKS UP ist mir eine Herzensangelegenheit, da ich aus meiner langjährigen Tätigkeit als Kardiologe weiß, dass sowohl die Freude an Bewegung als auch eine gesunde und genussvolle Lebensführung vor allem im Kindesalter gefördert werden müssen, damit die Risiken von Erkrankungen in Zukunft abnehmen.“



*Prof. Dr. med. Bernd Wüsten, Internist und Kardiologe,
Mitinitiator von KIKS UP*

KIKS UP UMFASST DREI KOMPONENTEN:

KIKS UP-Leben	Förderung psychosozialer Gesundheit
KIKS UP-Fit	Bewegungsförderung
KIKS UP-Genuss	Ernährungsbildung und Genusstraining

KIKS UP – DAS AUSGEZEICHNETE PRÄVENTIONSPROGRAMM

Zahlreiche Auszeichnungen bestätigen es: KIKS UP ist eines der erfolgreichsten Präventionsprogramme in Deutschland.

Phineo: KIKS UP ist ein bemerkenswertes Projekt. Das ist das Ergebnis der Analyse durch das Analyse- und Beratungshaus PHINEO. KIKS UP überzeugte mit Leistungsfähigkeit, und der exzellenten Wirkung der Aktivitäten.

Dirk Nowitzki Stiftung: KIKS UP hat den ersten Dirk Nowitzki Stiftungspreis gewonnen.

Deutscher Präventionspreis: KIKS UP wurde für den Deutschen Präventionspreis nominiert.

Karl Kübel Stiftung: Die KIKS UP Akademie wurde als Lernort der Zukunft ausgezeichnet.

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: KIKS UP ist Preisträger des Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen“ und wird gefördert aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

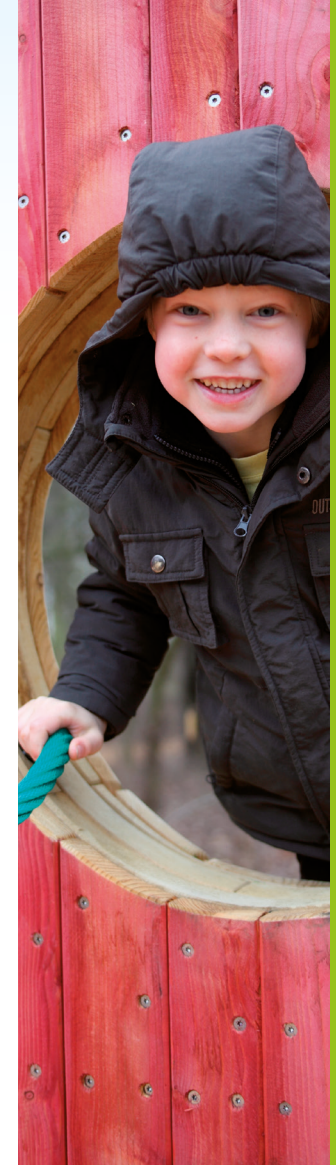
Grüne Liste Prävention: KLASSE KLASSE wurde 2017 in die grüne Liste Prävention aufgenommen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



WAS IST KIKS UP?

WIE KIKS UP ENTSTAND

2004 haben verschiedene Initiativen und Organisationen aus Bad Nauheim KIKS UP ins Leben gerufen. Prof. Dr. med. Bernd Wüsten als Chefarzt der Klinik am Südpark, und Prof. Dr. M. Johannes Peil, leitender Arzt Campus Sportklinik Bad Nauheim und 1. Vorsitzender des Deutschen Instituts für Sporternährung e.V., brachten den Stein ins Rollen. Ihr Ziel: ein Programm zu entwickeln, das die Themen Bewegung und Ernährung in den Kindertagesstätten und Grundschulen stärker in den Fokus rückt. Zur gleichen Zeit begannen

die Stadt Bad Nauheim und die Fachstelle Suchtprävention des Wetteraukreises damit, Programme zur Förderung der psychosozialen Gesundheit in diesen Einrichtungen zu etablieren, um eine gesunde Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Es ist ein Glücksfall, dass beide Initiativen zusammenfanden und ihre Ideen und Kompetenzen seither bündeln: Sie haben mit KIKS UP das erste umfassende Präventionsprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene entwickelt, das den maßgeblichen Präventionsbereichen Bewegungsmangel, Fehlernährung, Gewalt und Sucht wirksame und evaluierte Maßnahmen der Bewegungsförderung, Ernährungsbildung und des Genusstainings entgegensetzt.

KIKS UP bündelt diese in einem bundesweit bislang einzigartigen Konzept, das gleichzeitig die Lebenskompetenz der Kinder und die Erziehungskompetenz der pädagogisch Handelnden stärkt. Die Initiatoren bilden heute mit einer so genannten Planungsrunde das Gremium, das zusammen mit dem Förderverein KIKS UP e.V. die Geschicke von KIKS UP lenkt, weitere Aktivitäten plant und koordiniert, Gelder akquiriert sowie mit Ministerien und Stiftungen zusammenarbeitet.

„Mit dem ganzheitlichen Ansatz und der guten Übertragbarkeit auf Institutionen und Kommunen leistet KIKS UP hervorragende Präventionsarbeit, für deren Umsetzung ich mich in Hessen und über die Grenzen von Hessen hinaus, einsetze.“



*Lucia Puttrich,
Hessische Ministerin für Bundes- und Europaangelegenheiten und Bevollmächtigte des Landes Hessen beim Bund*



KIKS UP-BEWEGUNGS(T)RÄUME?

KIKS UP-Bewegungs(t)räume heißt die Idee, Bewegung als natürliches Element im Alltag zu leben. Sie sollen Menschen unterschiedlicher Generationen, Kulturen und Herkunft miteinander in Kontakt bringen. Dabei wird zugleich gegenseitige Rücksichtnahme geübt und Verständnis für die Bedürfnisse der jeweils anderen geweckt.

Bewegung soll hierbei ausdrücklich nicht nur auf die offiziell dafür vorgesehenen Flächen wie Sport- oder Freizeitplätze beschränkt sein. Orte, die zur Bewegung einladen, sollen vor allem mitten in Fußgängerzonen oder auf öffentlichen Plätzen sowie in Kitas und Schulen integriert werden.

Darüber hinaus schafft KIKS UP weitere außergewöhnliche Spiel-, Erlebnis- und Begegnungsorte, die mehr sind als „normale“ Kinderspielplätze. Ein gelungenes Beispiel hierfür ist der KIKS UP-Waldspielplatz im Goldsteinpark Bad Nauheim. Ein anderes Projekt, an dem KIKS UP mitgewirkt hat, ist der Bad Nauheimer Gesundheitsgarten, ein Garten mit therapeutischem Charakter. Des Weiteren unterstützt und begleitet KIKS UP bei der Umgestaltung von Schulhöfen und Spielplätzen zu kindgerechten Orten.

KIKS UP IN KINDERTAGESSTÄTTEN

In Kitas verbindet KIKS UP die Bereiche psychosoziale Gesundheit, Bewegung und Ernährung ganzheitlich in einem Konzept. Damit unterstützt und begleitet es die Kinder intensiv bei einem guten Start ins Leben. KIKS UP setzt dabei seinen Fokus weitgehend auf das Vorbildverhalten der pädagogisch Handelnden. Maßnahmen von KIKS UP in Kitas richten sich an alle, die in die Erziehung eingebunden sind und von ihr berührt werden:

- » ERZIEHER UND ERZIEHERINNEN
- » ELTERN
- » KINDER

„Das Schöne an KIKS UP sind die praxistauglichen Maßnahmen, die uns bei unserer täglichen Arbeit unterstützen. Es macht schlichtweg Spaß, KIKS UP umzusetzen.“



*Christopher Clotz,
Kindertagesstättenleiter*



KIKS UP-LEBEN

KIKS UP-Leben setzt das evaluierte Präventionsprogramm Papilio® ein. Damit fördert es die sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder durch altersgerechte Maßnahmen. Der „Spielzeug macht Ferien-Tag“ unterstützt vor allem die soziale, „Paula und die Kistenkoblde“ die emotionale Kompetenz der Kinder. Beim „Meinsdeins-unser-Spiel“ wird das Einhalten von Regeln geübt. Die Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ebenso wie diejenigen anderer wahrzunehmen und Probleme selbstständig zu lösen. Zentrales Element von Papilio® ist es, das entwicklungs-fördernde Verhalten der Erzieher zu stärken. Selbstbild und Selbstbewusstsein der Kinder werden durch Lob und Unterstützung des angestrebten Verhaltens konsequent gestärkt.

KIKS UP-FIT

Bei KIKS UP-Fit wird eine spezielle Fortbildung eingesetzt, die die Bewegungskompetenz von Kindern gezielt fördert, und das spielerisch. Neben der Fortbildung unter „Idealbedingungen“ werden die Erzieher in Praxiseinheiten in ihrer Kita darin geschult, dort vorhandene Materialien und Räume bewegungsfördernd einzusetzen. Für KIKS UP-Fit in der Kindertagesstätte gibt es ein eigens entwickeltes Praxishandbuch.

KIKS UP-GENUSS

Für KIKS UP-Genuss ist eine Fortbildung konzipiert, in der Ernährungsbildung und Genussstraining im Rahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention im Mittelpunkt stehen. Neben ernährungswissenschaftlichen Aspekten und wissenswerten Fakten zur zeitgemäßen Kita-Verpflegung werden Anregungen zur praktischen Umsetzung einer erlebnisorientierten Ernährungsbildung vermittelt. Dabei stehen Sinnesschulungen, die Teilhabe der Kinder an der Zubereitung von Speisen und Getränken und die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern im Vordergrund. Anschließend setzen die Erzieher in Begleitung von KIKS UP die vermittelten Inhalte der Ernährungsbildung in der eigenen Kita um. Diese Praxiseinheiten sind in einem Manual zusammengefasst. Darüber hinaus stehen den Einrichtungen Experten von KIKS UP für die Beratung und Weiterentwicklung des Verpflegungsangebotes in der Kita zur Seite.

QUALITÄTSMANAGEMENT / -SICHERUNG

Die Nachhaltigkeit der KIKS UP Maßnahmen wird in Kitas durch ein Konzept zur Qualitätssicherung unterstützt, das die Einrichtungen langfristig begleitet.

Termine und Infos zu KIKS UP in Kitas unter:

www.kiksup.de/kita



KLASSE KLASSE

DAS GANZHEITLICHE PRÄVENTIONSSPIEL FÜR DIE GRUNDSCHULE

Für die Grundschule hat KIKS UP eine einzigartige Idee entwickelt, die es ermöglicht Prävention spielerisch in den Unterricht einzubinden. Bei dem ganzheitlichen Präventionsspiel KLASSE KLASSE sind die Themen Psychosoziale Gesundheit, Ernährungsbildung und Genusstraining sowie Bewegung in einem Spiel vereint. Lehrkraft, Schülerinnen und Schüler spielen gemeinsam täglich an einem magnetischen Spielbrett Einheiten zu verschiedensten Themen. Diese sind inhaltlich an den für das Schuljahr vorgegebenen Lehrplan angepasst.

KIKS UP-LEBEN

Im ganzheitlichen Präventionsspiel KLASSE KLASSE bestimmt die Lehrkraft, welche Themen zur Stärkung der Lebenskompetenzen im Unterricht notwendig und unterstützend für diese Klasse sind. Dabei kann die Lehrkraft auf 20 Themen von „Klassengemeinschaft stärken“, „Konflikte lösen lernen“, „Regeln etablieren“ bis hin zu „Werbung verstehen“ zurückgreifen. Für jedes Thema gibt es ein Lehrerarbeitsheft bestehend aus theoretischem Hintergrund und unterrichtlicher Vorbereitung sowie so genannte Themenkarten, die die jeweiligen Themen an die Schüler adressieren. Um Erziehungsberechtigte einzubinden und zu sensibilisieren wurde für alle thematischen Bausteine eine kurze Information erarbeitet, die als Kopiervorlage den Unterlagen beigelegt ist.

KIKS UP-FIT

Kurze Balanceübungen dienen als „Würfel“ und ermöglichen es der Klasse, ihre Spielfigur über das Spielfeld zu bewegen. Die Klasse zieht eine Bewegungskarte und führt die beschriebene Bewegungseinheit durch.

Von der ersten bis zur vierten Klasse bauen die Gleichgewichtsübungen sukzessive aufeinander auf. Diese werden immer anspruchsvoller und die Bewegungskompetenzen der Kinder steigen, was sich bei regelmäßiger Wiederholung wissenschaftlich belegt, leistungsfördernd auswirkt.

„Es macht Spaß, wenn wir uns alle zusammen bewegen“. Diese Aussage eines Schülers bringt es auf den Punkt. Als Schule mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung bringen wir mit dem KLASSE KLASSE-Spiel Bewegung in die Schule, in die Körper und in die Köpfe.“



*Katharina Merkel
Schulleiterin der Wettertalschule*

KIKS UP-GENUSS

Ausgewählte Aspekte der Ernährungsbildung sind als kurze, spielerische Elemente in Form von Ereigniskarten in das Präventionsspiel eingefügt. Speziell ausgearbeitete Themenkarten vertiefen das Thema der Ernährungsbildung und zeigen Kindern spielerisch Wege auf, wie sie ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten genussvoll und gesundheitsförderlich gestalten können.

Hierdurch wird die Entwicklung der eigenen Ernährungskompetenzen von der ersten bis zur vierten Klasse nachhaltig gefördert. Neben Veränderungen des individuellen Verhaltens, werden Impulse für eine nachhaltige Verhältnisprävention gesetzt.

QUALITÄTSMANAGEMENT / -SICHERUNG

Das Präventionsspiel KLASSE KLASSE erhält die pädagogische Fachkraft nach einer 2-tägigen Schulung bei KIKS UP, in der unter anderem das Thema: „Meine konsequente, unterstützende und positive Haltung in der Erziehung und zum Kind“ eine große Rolle spielt. Prozessbegleitung und Qualitätszirkel werden auch online angeboten.

Termine und Infos zu KLASSE KLASSE:

www.klasse-klasse.com · www.kiksup-akademie.de



KIKS UP FÜR ELTERN

KIKS UP bindet Eltern als die wichtigste Erziehungsinstanz in den gesamten Präventionsprozess ein.

Das Ziel: Eltern und den Institutionen, die mit ihnen arbeiten, Methoden- und Praxiswissen für ein entwicklungsförderndes Erziehungsverhalten zu vermitteln. Zahlreiche Angebote unterstützen sie darin, ihre Elternkompetenz „ab der ersten Stunde“ zu stärken.

Eltern zu informieren ist eine wichtige Aufgabe. KIKS UP bietet über Papilio in Kitas und KLASSE KLASSE in Grundschulen den Eltern viele Ideen zur Erziehung. Dies geschieht über Elternabende, Elternbriefe und dem KLASSE KLASSE-Familienspiel (www.kiksup.de/Shop).

www.kiksup.de/eltern



„Ich engagiere mich für KIKS UP, weil meine berufliche Praxis mir zeigt, wie wichtig es ist, zu vermitteln, dass Essen und Trinken weit mehr ist als die reine Nahrungsaufnahme.“

*Thomas Bühner, Spitzenkoch
Schirmherr von KIKS UP*





KIKS UP-FAMILIE.NET FÜR NETZWERKPARTNER

KIKS UP-familie.net ist ein Netzwerk, bestehend aus privaten, kommunalen, regionalen und freien Anbietern von Kursen für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene.

Die Arbeit von Vereinen, Verbänden, Institutionen und Bildungsträgern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird durch diese Vernetzung gestärkt und unterstützt. Dabei rückt KIKS UP die drei maßgeblichen Präventionsbereiche Bewegung, Ernährungsbildung und psychosoziale Gesundheit in den Fokus. Zudem sensibilisiert KIKS UP die Netzwerkpartner füreinander durch regelmäßige Netzwerktreffen, eine gemeinsame Bildungsvereinbarung, die verbindliche Erziehungsinhalte definiert und damit die Spielregeln für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen festlegt, einen Netzwerkvertrag sowie gemeinschaftlich entwickelte Qualitätsstandards.

QUALITÄTSMANAGEMENT / -SICHERUNG

Die Netzwerkpartner von KIKS UP-familie.net verpflichten sich zu Maßnahmen, die die Qualität sichern, kontrollieren deren Einhaltung und machen sie Nutzern gegenüber transparent.

www.kiksup-familie.net



KIKS UP-CAMP

KIKS UP-Camp ist das Interventionsprogramm von KIKS UP. Es richtet sich an übergewichtige Kinder und Jugendliche, deren betreuende Ärzte eine Teilnahme empfehlen. Das Team des KIKS UP-Camp steht unter Leitung eines Arztes und setzt sich zusammen aus je einem Sporttherapeuten, Diplom-Oecotrophologen und einem Psychologen. Das KIKS UP-Camp umfasst Bewegungs-, Ernährungs- und Verhaltensschulungen über einen Zeitraum von zwölf Monaten. Es bewirkt zum einen die unter medizinischen Gesichtspunkten

PROGRAMMINFO

INHALT:

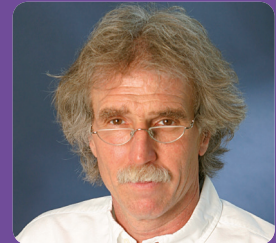
- » ERNÄHRUNGS-, BEWEGUNGS- UND VERHALTENSCHULUNG FÜR KINDER,
- » MIT ERGÄNZENDEN ELTERN SCHULUNGEN
- » INTEGRIERTES ANGEBOT PSYCHOLOGISCHER BETREUUNG

ZIELE:

- » NACHHALTIGE FESTIGUNG ERREICHTER ZIELE UND SOZIALER KOMPETENZ
- » INTEGRATION DES „NEUEN“ BEWEGUNGS- UND ERNÄHRUNGSVERHALTENS IN DEN „NEUEN“ ALLTAG
- » EINGLIEDERUNGS- UND ÜBERGANGSHILFEN FÜR AKTIVEN SPORT IN DEN VEREINEN

notwendige Gewichtsreduktion. Zum anderen unterstützen damit verbundene Erfolgserlebnisse die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühles und ebnen so den Weg zu einem dauerhaft gesundheitlich akzeptablen und persönlich zufrieden stellenden Körpergewicht.

„In meiner Arbeit in der Sportklinik beschäftige ich mich täglich auch mit den Folgen von Fehlernährung und Bewegungsmangel bei Kindern. Damit das weniger wird, engagiere ich mich für KIKS UP.“



*Prof. Dr. med. Johannes M. Peil
Leitender Arzt der Sportklinik, Bad Nauheim,
Mitinitiator von KIKS UP*

www.kiksup.de/camp



KIKS UP-AKADEMIE

Zu den Hauptaufgaben der KIKS UP-Akademie gehört es, den ganzheitlichen Ansatz von KIKS UP zu vermitteln sowie die Ausbildung in KLASSE KLASSE für Trainer und Lehrkräfte anzubieten und durchzuführen. Denn KIKS UP ist so konzipiert, dass alle Elemente übertragen werden können. Die einzelnen Bausteine ergänzen sich und sind über die gesamte Zeit des Heranwachsens aufeinander abgestimmt. Sie können in andere Kommunen, Kindertagesstätten, Schulen oder Vereine übertragen werden. Die KIKS UP-Akademie ist dabei die Plattform zur überregionalen Fortbildung und wurde eigens für diesen Zweck gegründet. Sie richtet sich an Institutionen, Kommunen, Fachberatungen sowie an Experten und Fachleute.

Angebote der KIKS UP-Akademie richten sich vor allem an Multiplikatoren. Teilnehmen können sowohl Einzelpersonen als auch ganze Kita- oder Schulteam. Die KIKS UP-Experten vermitteln ihnen je nach Bedarf die Inhalte von KIKS UP-Leben, KIKS UP-Fit oder KIKS UP-Genuss. Das verschafft den Einrichtungen die Möglichkeit, alle KIKS UP-Maßnahmen nach und nach in die eigene Praxis einbauen und erfolgreich umsetzen zu können. Sie können aber auch als Einzelangebot in der jeweiligen Institution angeboten werden.

„KIKS UP ist ein bemerkenswertes Projekt, weil es mit dem kommunalen Netzwerk für gesundes Aufwachsen Übersicht im Präventionsbereich schafft. Eine einfache Idee, die aber sehr wirkungsvoll ist und finanzielle Unterstützung verdient!“



*Dr. Andreas Rickert
Vorstandsvorsitzender der PHINEO gAG*



www.kiksup-akademie.de

KIKS UP-AKADEMIE

KIKS UP vereint erfolgreich die Bereiche psychosoziale Gesundheit (Sucht- und Gewaltprävention), Bewegungsförderung (Stärkung der Bewegungskompetenz) sowie Ernährungsbildung und Genuss-schulung.

Die positive synergistische Wirkung von KIKS UP wird in einer Evaluation durch das Max Rubner-Institut in Karlsruhe im Rahmen des vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz auf Beschluss des Deutschen Bundestages geförderten Initiative „besser essen-mehr bewegen“ dokumentiert.

Heute zählt KIKS UP mit dieser Strategie bundesweit zu den Vorreitern zeitgemäßer Prävention.

www.kiksup.de





KNSP

KONTAKT ZU KIKS UP

Träger: Förderverein KIKS UP e.V.
Am Goldstein 9
61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 92 55 04-0

Fax.: (0 60 32) 92 55 04-9

E-Mail: info@kiksup.de

Internet: www.kiksup.de
www.kiksup-akademie.de
www.klasse-klasse.com



Besuchen Sie uns auch bei Facebook unter:
www.facebook.com/KIKSUPeV

KIKS UP IST EINE INITIATIVE VON:

