



Gesund ins Leben

Zirkusluft und Vitamine

Ein IN FORM-Modellprojekt zur Gesundheitsförderung

A young boy with short brown hair, wearing a purple short-sleeved shirt and a watch on his left wrist, is performing a hula hoop trick. He is holding a green hula hoop with both hands, and it is spinning around his waist. He is standing in front of a colorful striped tent, likely part of a circus. In the background, there are tall metal structures and strings of lights, suggesting an outdoor circus setting. The image is partially covered by a large white circle with a blue border, which contains the table of contents.

Inhalt

1 Vorwort: Zirkusprojekt mit Zukunft / S.3

2 Die Idee: Zirkusluft und Vitamine / S.4

- 2.1. Zielsetzung: Gesunde Kinder / S.4
- 2.2 Zirkuspädagogik: Zirkus macht Spaß und Zirkus macht fit / S.5
- 2.3 Gesunde Ernährung: Vitamine für Körper, Geist und Seele / S.6

3 Das Modellprojekt: Gesund ins Leben / S. 8

- 3.1 Bewegungsförderung: Bewegungsalltag von Kindern verändern / S.9
 - Projektansätze: Zirkus in Kita, Schule, Freizeit und Familie / S.9
 - Methoden: Einbindung in Kita und Schule / S.11
 - Ergebnisse: Zirkus bewegt / S.12
- 3.2. Ernährungsförderung: Etablierung gesunder Ernährungsangebote / S.14
 - Projektansätze: Ernährung in Zirkus, Familie, Kita und Schule / S.14
 - Methoden: Einbindung in Zirkus, Familie, Kita und Schule / S.16
 - Ergebnisse: Gesunde Ernährungsangebote entwickeln / S.17

4 Resümee: "Gesund ins Leben" mit Zirkusluft und Vitaminen / S.19

- 4.1 Zirkusluft: Zirkus wirkt nachhaltig / S.19
- 4.2 Vitamine: Gesunde Ernährung ist Programm / S.19
- 4.3 "Gesund ins Leben": Empfehlungen für die Praxis / S.20

5 Kontakte / S.22

6 Anhang / S.24

7 Impressum / S.27

1 Zirkusprojekt mit Zukunft

Wenig Bewegung, viel Süßigkeiten - die Kinder in Deutschland nehmen zu. Jedes siebte Kind ist zu dick, jedes dritte kann keine zwei Schritte rückwärts auf einem Balken balancieren – Tendenz steigend. Betroffen sind vor allem Kinder aus sozial benachteiligten Familien.*

Das Modellprojekt „Gesund ins Leben“ tut etwas dafür, dass Kinder unabhängig von ihrem sozialen Hintergrund gesund aufwachsen. Mit Zirkusluft und Vitaminen will „Gesund ins Leben“ das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Kindern nachhaltig verbessern – in Schulen, in Kitas, in der Freizeit und in der Familie.

Der CABUWAZI Kinder und Jugendzirkus e.V. hat das Modellprojekt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit ins Leben gerufen. Im Rahmen des nationalen Aktionsplans IN FORM bringt CABUWAZI Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag von knapp 1.500 Kindern an sozialen Brennpunkten in Berlin.

Insbesondere bewegungsunmotivierten und übergewichtigen Kindern will CABUWAZI mit kreativer Zirkusarbeit zeigen, dass Bewegung Spaß macht und fit! Gemeinsam mit Berliner Kitas und Schulen bietet CABUWAZI deshalb von November 2008 bis August 2010 zirkuspädagogisches Training an. Vormittags trainieren die Kinder in den CABUWAZI Zirkuszelten, in den Kitas und Schulen, in ihrer Freizeit können sie beim offenem Trainingsangebot mitmachen und an vielen Wochenenden gibt es Zirkus für die ganze Familie.

Damit die zirkuspädagogische Arbeit auch nach „Gesund ins Leben“ in Schulen und Kitas fortgeführt werden kann, bietet CABUWAZI Fortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen an. Hier werden zirkuspädagogische Grundkenntnisse erworben, verschiedene Zirkus-

disziplinen ausprobiert und Ideen entwickelt für eine einfache Integration von Zirkus in den Unterricht und Kitaalltag.

Gleichzeitig mit der Bewegung fördert „Gesund ins Leben“ auch die gesunde Ernährung der Kinder. Die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse berät alle Projektbeteiligten in Fragen gesunder Ernährung, schult die CABUWAZI-Küchen und -Cafés und vernetzt die Kitas und Schulen mit erprobten Berliner Gesundheitsprogrammen wie „TigerKids“ und „Gute gesunde Schule“. Die Eltern kommen ganz unmittelbar in den Genuss gesunder Ernährung bei Elternabenden mit Referentinnen der AOK Berlin-Brandenburg.

„Gesund ins Leben“ ist ein Modellprojekt. Deshalb geht die Alice-Salomon-Hochschule Berlin „Gesund ins Leben“ wissenschaftlich auf den Grund. Die gewonnenen Erfahrungen werden für andere Projekte in ganz Deutschland nutzbar gemacht.

Bei bundesweiten CABUWAZI-Tagungen zu „Gesund ins Leben“ wird das Modellprojekt allen interessierten Kitas, Schulen, Sportvereinen und Zirkussen vorgestellt. Denn „Gesund ins Leben“ ist ein Zirkusprojekt mit Zukunft.

CABUWAZI dankt allen beteiligten Kindern, Kitas, Schulen, Eltern, Partnerinnen und Partnern, dem Bundesministerium für Gesundheit, der Alice-Salomon-Hochschule Berlin und der AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse, dass sie „Gesund ins Leben“ möglich gemacht haben!

** Die bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (KIGGS) des Robert-Koch-Instituts hat den Gesundheitszustand von rund 18.000 Kindern und Jugendlichen im Alter von 0-17 Jahren in Deutschland untersucht. Diese und die folgenden Zahlen sind ein Ausschnitt der Ergebnisse.*

Der CABUWAZI Kinder- und Jugendzirkus e.V. ist ein Kinder- und Jugendkulturbetrieb mit sozialen und pädagogischen Zielen. CABUWAZI setzt sich ein für eine engagierte Jugend, gesellschaftliche Integration und ein lebendiges Berlin.

Der Weg dorthin führt über die Förderung der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. CABUWAZI bietet jungen Menschen in Berlin Freiraum für Ideen und die Möglichkeit, sie zu realisieren. Die pädagogisch-künstlerische Zirkusarbeit vermittelt persönliche Erfolgserlebnisse und Selbstvertrauen. Sie fördert soziale Kompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein, Teamgeist und Fairness. Und sie fördert die körperliche Fitness und Gesundheit.

Über 650 Kinder und Jugendliche trainieren jede Woche in CABUWAZI Zelten in Treptow, Kreuzberg, Altglienicke und Marzahn. Damit alle mitmachen können, egal ob arm oder reich, ist das Training für alle Kinder und Jugendlichen von 9 bis 18 Jahre grundsätzlich kostenlos.

Für Berliner Schulen veranstaltet CABUWAZI jährlich rund 150 Projektwochen. Hier tauschen Schülerinnen und Schüler das Klassenzimmer gegen die Manege. Das stärkt die Klassengemeinschaft und fördert das Lernverhalten jedes einzelnen Kindes.

Ob Freizeit oder Schulprojekt, Höhepunkt jedes Zirkustrainings ist die gemeinsame Show. Rund 32.000 Berlinerinnen und Berliner besuchen jährlich die CABUWAZI-Vorstellungen und -Gastspiele.

Bei CABUWAZI begegnen sich Kinder und Jugendliche aus der ganzen Welt – beim Festival Junger Circus Europa und beim internationalen Zirkusaustausch. Der Blick über den Berliner Tellerrand eröffnet Kindern und Jugendlichen viele neue Möglichkeiten.

2 Die Idee: Zirkusluft und Vitamine

Kinder für Bewegung und gesunde Ernährung begeistern, das ist die Idee von „Gesund ins Leben“. Insbesondere bewegungsunmotivierte und übergewichtige Kinder will das Projekt erreichen. Ziel ist es, den Kindern eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

Zirkusluft und Vitamine sind der Weg. Schon Kinder ab 3 Jahre motiviert die Zirkuspädagogik sehr erfolgreich, Spaß an kontinuierlicher Bewegung zu entwickeln. Wenn sie dazu positive Erfahrungen mit gesunder Ernährung erleben, ist das der erste Schritt zu einem gesunden Ernährungsverhalten.

2.1 Zielsetzung: Gesunde Kinder

„Gesund ins Leben“ richtet sich an ca. 1.500 Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren, die in Berliner Brennpunktgebieten leben. Viele stammen aus sozial benachteiligten Familien. Davon besonders betroffen sind Familien mit Migrationshintergrund. Das gesundheitliche Risiko durch Bewegungsarmut und Fehlernährung ist bei sozial benachteiligten Kindern nachweislich hoch.*

Die Folgen sind u.a. Übergewicht und motorische Defizite. Besonders auffällig sind die mangelnde Koordinationsfähigkeit, psychomotorische Defizite und vergleichsweise schlechte visomotorische Fähigkeiten bereits im Vorschulalter. Die bewegungsunmotivierten und übergewichtigen Kinder, die im Sport kaum Erfolg haben, will „Gesund ins Leben“ zu Bewegung und gesunder Ernährung animieren.

Um den Kindern eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, will das Modellprojekt ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern. Deshalb etabliert „Gesund ins Leben“ Bewegung und gesunde Ernährung in der Lebenswelt der Kinder.

* Das belegt die KIGGS-Studie genauso wie Berichte zur gesundheitlichen und sozialen Lage von Kindern in Berlin: <http://www.berlin.de/sen/statistik/gessoz/gesundheit/spezial.html>



„Am Anfang sind wir dem Thema Gesundheitsförderung im Zirkus auch mit etwas Skepsis und Unsicherheit begegnet. Doch nach und nach haben wir entdeckt, wie viel Spaß das machen kann und wie viel Sinn Gesundheitsförderung im Kinder- und Jugendzirkus macht. Mit „Gesund ins Leben“ ist bei CABUWAZI eine Veränderung in Gang gesetzt worden, die hoffentlich auch in Zukunft immer wieder neue Möglichkeiten aufzeigt, um eine gesunde Lebenswelt zu schaffen.“

Jona Blobel, Projektleiterin „Gesund ins Leben“, CABUWAZI





2.2 Zirkuspädagogik: Zirkus macht Spaß & Zirkus macht fit

Zirkus lädt zum Mitmachen ein. Denn Zirkus ist vielfältig und Zirkus macht Spaß! Die Bereitschaft, sich auszuprobieren, körperlich aktiv zu werden und neue Bewegungserfahrungen zu machen, ist außergewöhnlich hoch.

Ob Akrobatik, Seiltanz oder Clownerie – hier findet jedes Kind eine Zirkusdisziplin, die ihm Spaß macht und in der es sich trotz mancher Schwäche als stark und fähig erleben kann. Mit Hilfe der Trainerinnen und Trainer, Pädagoginnen und Pädagogen können die Kinder ihr Lieblingsgenre selbst bestimmen und erlernen. Durch Zirkuspädagogik entdecken sie neue Bewegungsmöglichkeiten, -fähigkeiten und Begabungen. Das ist besonders wichtig für Kinder, die im Sport eine Außenseiterrolle einnehmen. Der Erfolg beim Lernen gibt ihnen das Selbstvertrauen und die Ausdauer am Ball zu bleiben.

Gemeinsam trainieren, eine Choreografie entwickeln und eine Zirkusshow auf die Beine stellen – Zirkus ist immer ein Miteinander. Hier zählt nicht der Wettkampf, die Kinder arbeiten auf ein gemeinsames Ziel hin. Unterschiedliche körperliche Fähigkeiten sind kein Problem. Im Gegenteil, sie sind gefragt, am Trapez genauso wie bei einer phantastischen Show vor Familie, Freunden, Schule und Kita. Der Applaus des Publikums lässt die Kinder über sich hinauswachsen und manche Eltern staunen, was ihre Kinder alles können.

Spielerisch und kreativ fördert die Zirkuspädagogik so die körperlichen Fähigkeiten, die Persönlichkeitsbildung und soziale Kompetenz sowie das Lernverhalten der Kinder. So macht Zirkus Kinder fit.



Zirkuspädagogische Ziele

Im physischen Bereich – die Entwicklung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit, Muskulatur, Gleichgewichtssinn, Reaktionsfähigkeit und Bewegungskoordination etc.

Im psychischen Bereich – die Entwicklung von Kreativität, Selbstvertrauen, Konzentrationsvermögen, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Verlässlichkeit und Frustrationstoleranz etc.

Im sozialen Bereich – die Fähigkeit zu Kooperation und Teamarbeit, Gruppenintegration, Vertrauen, Verantwortung, Einbringen eigener Bedürfnisse, Rücksicht auf Gemeinschaftsziele etc.



“Das Zirkustraining bietet viele Möglichkeiten, alle Kinder einzubinden. Die Kinder haben einen total starken Antrieb die Zirkusdisziplinen zu lernen. Auch schwerere oder motorisch schwächere Kinder sind sehr motiviert, da sie schnell merken, dass Zirkus eine andere Form der Bewegung ist. Außerdem entsteht die Motivation schnell, wenn man merkt, dass zum Beispiel die Pyramiden gut funktionieren, wenn man selber mitmacht.”

Kati Oesterreich, Trainerin bei CABUWAZI Kreuzberg



2.3 Gesunde Ernährung: Vitamine für Körper, Geist und Seele

Neben ausreichender Bewegung trägt auch eine ausgewogene Ernährung nicht nur in besonderem Maß zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei, sondern beugt auch Übergewicht und Adipositas vor. Besonders bei Kindern können Ernährungsinterventionen das Essverhalten noch dauerhaft positiv beeinflussen.

Da Kinder vor allem spielerisch und durch Vorbild lernen, sollten solche Präventionsmaßnahmen am Besten parallel in alle Lebensbereiche des Kindes eingebunden werden, also sowohl in das familiäre Umfeld, als auch in die Bildungs- und Freizeiteinrichtungen. Die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse unterstützt daher nicht nur die Familien, sondern auch die verschiedensten Institutionen durch ihre Maßnahmen im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V.

Über den Settingansatz sollen dabei insbesondere Zielgruppen mit reduziertem Gesundheitspotenzial erreicht werden, die selten eigene Initiativen zur Gesundheitsförderung ergreifen. Deshalb werden die Angebote nicht nur dem jeweiligen Lebenszyklus angepasst, sondern auch dort angeboten, wo ein optimaler Zugang zur

Zielgruppe vorhanden ist. Dies wird über die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern sichergestellt.

Voraussetzung für die Auswahl der weiteren Partner ist die Bereitschaft der Schulen und Kitas, die Projektarbeit in allen Bereichen mitzutragen. Dazu gehört auch die Offenheit, sich mit allen gesundheitlich relevanten Aspekten auseinander zu setzen. Die Bereiche Bewegung und Ernährung sind dabei oft Türöffner zu einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der dann über weitergehende Programme wie „TigerKids“ für Kindertagesstätten oder das Landesprogramm „Gute Gesunde Schule“ in Berlin sichergestellt werden kann.



„Das Wohl eines jeden Menschen und vor allem von Kindern muss man ganzheitlich ansehen. Ich finde es super, dass bei „Gesund ins Leben“ nicht nur auf Bewegung geachtet wird, sondern auch Ernährung, der Spaßfaktor und das Erlebnis eine große Rolle spielen.“

Angelika Jost, Kita-Trainerin bei CABUWAZI Treptow



3 Das Modellprojekt: Gesund ins Leben

„Gesund ins Leben“ ist ein Modellprojekt. CABUWAZI erprobt in Zusammenarbeit mit Kitas, Schulen, der AOK Berlin-Brandenburg und auf seinen Zirkusplätzen von November 2008 bis August 2010 verschiedene Ansätze zur Bewegungs- und Ernährungsförderung.

Der Erfolg des Projekts wird von der Alice-Salomon-Hochschule Berlin wissenschaftlich untersucht. Das Institut für lebenslanges Lernen in Europa, ILE-Berlin wertet die verschiedenen Projektansätze und ihre Methodik im Auftrag der Hochschule aus und untersucht ihre Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten der Kinder. Mit der Evaluation werden die Ergebnisse des Projekts bundesweit auf andere Zirkusprojekte übertragbar.

Projektansätze, Methoden und Ergebnisse der Ernährungsförderung hat die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse ausgewertet. Sie gibt außerdem viele gute Tipps für eine gesunde Ernährung in Zirkus, Familie, Kita und Schule.

Das Modellprojekt wird bei den CABUWAZI-Tagungen „Gesund ins Leben“ am 5. Mai 2009 und „Gesunde Zirkusluft“ am 29. und 30. April 2010 interessierten Zirkusprojekten, Kitas, Schulen und Sportvereinen etc. vorgestellt. So können die Erfahrungen aus „Gesund ins Leben“, andere Zirkus-Ernährungs-Projekte unterstützen, Kinder fit zu machen für ein gesundes Leben.



„Von Außen betrachtet ist „Gesund ins Leben“ ein spannendes Projekt mit Ecken und Kanten, die jedoch immer runder wurden. Im Mittelpunkt stehen Kinder, die sich trauen, die zu Unglaublichem den Mut aufbringen, die Spaß haben an Zirkus und Bewegung und die uns in ihren Abschlussshows zu

Tränen der Begeisterung gerührt haben. Insgeheim wünschten wir uns so manches Mal, noch mal Kind zu sein und selbst auf Stelzen in die Zirkusmanege zu stolzieren“

Nicole Vlach und Ramona Ziegfeld,
Autorinnen des Evaluationsberichts, ILE-Berlin





3.1 Bewegungsförderung: Bewegungsalldag von Kindern verändern

„Gesund ins Leben“ will den Bewegungsalldag bewegungsunmotivierter und übergewichtiger Kinder nachhaltig verändern. Deshalb arbeitet das Projekt mit Kitas und Schulen zusammen, macht Kindern Freizeitangebote und bezieht auch die Familie und Freunde mit ein.

Projektansätze: Zirkus in Kita, Schule, Freizeit und Familie

Einrichtung	Projektansätze	Teilnehmerinnen und Teilnehmer
CABUWAZI Kreuzberg	Kita im Zirkus	VAK Kita
	Schule im Zirkus	Niederlausitz Grundschule, Paul-Dohrmann-Schule
	Zirkus in der Schule	Niederlausitz Grundschule, Paul-Dohrmann-Schule
	Freizeit im Zirkus	Kinder
	Familie im Zirkus	Familien
CABUWAZI Marzahn	Kita im Zirkus	Kita Katz und Maus, Familienzentrum Felix
	Zirkus in der Kita	Kita Katz und Maus, Familienzentrum Felix
	Zirkus in der Schule	Karl-Friedrich-Friesen-Grundschule, Selma-Lagerlöf-Grundschule
	Freizeit im Zirkus	Kinder
CABUWAZI Treptow	Kita im Zirkus	Kita Offensive Krümel
	Freizeit im Zirkus	Kinder



Kita: Früh übt sich

Auf Bewegungsdefizite kann nicht früh genug reagiert werden. Deshalb üben CABUWAZI Kreuzberg, Marzahn und Treptow mit 4 Berliner Kitas ein Jahr lang einmal die Woche Zirkus in der Kita oder bei CABUWAZI. Mit von der Partie sind die Kitas Katz und Maus, Familienzentrum Felix, VAK und offensive Krümel.

Die Kinder trainieren spielerisch und gemäß dem Stand ihrer Entwicklung ihren Gleichgewichtssinn beim Seillaufen, ihre Muskulatur in der Akrobatik und ihre Feinmotorik in der Jonglage.

Bei den Shows vor Freunden, Eltern und der ganzen Kita kommen die Kleinen am Ende groß raus.



Zirkus in der Schule: Sportunterricht neu

In enger Zusammenarbeit mit den Lehrerinnen und Lehrern gestaltet CABUWAZI in der Grundschule den Sportunterricht, den Wahlpflichtunterricht und AGs neu.

CABUWAZI Kreuzberg und Marzahn kommen in die Schule und trainieren Zirkus – im Blockunterricht mit der ganzen Klasse (eine Doppelstunde für die Dauer von 2-5 Wochen) oder in wöchentlichen Trainingseinheiten mit geteilter Sport-Zirkus-Klasse (nach einem Vierteljahr wird gewechselt). Ein Halbjahr bis zu

einem Schuljahr lang haben Kinder der Karl-Friedrich-Friesen-Grundschule, der Selma-Lagerlöf-Grundschule, der Niederlausitz-Grundschule und der Paul-Dohrmann-Schule Gelegenheit, ihre Lieblingsbewegung zu entdecken bei Pyramidenbau, Jonglage, Trapez, Einrad und vielem mehr. Auch Bewegungs-, Entspannungs- und Vertrauensspiele sind Teil der Zirkusstunden.



Schule im Zirkus: Schulprojektwochen

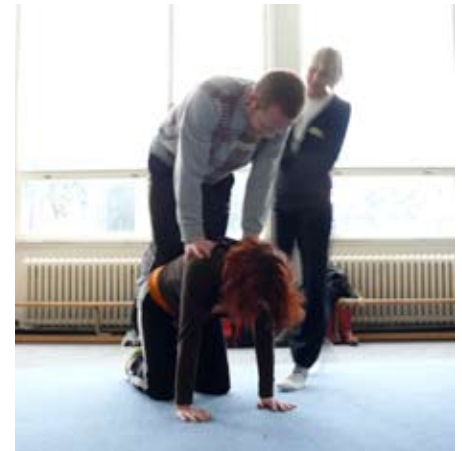
In insgesamt 10 Schulprojektwochen bei CABUWAZI Kreuzberg tauschen die teilnehmenden Schulklassen die Turnhalle für eine Zirkuswoche gegen die Manege. Vorbereitend widmen sich die Kinder intensiv dem Thema Gesundheit im Unterricht. Die Ideen aus dem Unterricht übersetzen sie in der Manege kreativ in Bewegung. So entstanden 10 einzigartige Shows zu „Frau Wonne und Herrn Kerngesund“, die am Ende einer Zirkuswoche von Familie, Lehrerinnen und Lehrern, Mitschülerinnen und Mitschülern mit großem Applaus belohnt wurden.

Fortbildungen: Zirkus für Pädagoginnen und Pädagogen

Ein Fortbildungsangebot zur Zirkuspädagogik für Pädagoginnen und Pädagogen der teilnehmenden Schulen und Kitas

sorgen für die nachhaltige Wirkung der Zusammenarbeit. Die von der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung Berlin zertifizierten Fortbildungen werden mit Unterstützung des Zirkus Harlekids e.V. aus Senftenberg erarbeitet, der langjährige Erfahrung in der zirkuspädagogischen Weiterbildung hat. Pädagoginnen und Pädagogen aus Sport, darstellendem Spiel und anderen Bereichen lernen die Arbeit mit verschiedenen Zirkusdisziplinen in der Praxis kennen. Sie können sich selbst ausprobieren und Ideen für eine zirkuspädagogische Gestaltung ihres Unterrichts entwickeln. Zusätzlich erstellt „Gesund ins Leben“ ein Begleitheft mit zirkuspädagogischen Übungen für Kitas und Grundschulen. *

** Zirkusluft und Vitamine, Zirkuspädagogische Übungen für Kitas und Grundschulen © 2010 CABUWAZI Kinder und Jugendzirkus e.V.*



Freizeit: Zirkus am Nachmittag

Im offenen Freizeitangebot von CABUWAZI gibt es eine spezielle Betreuung für die Kinder des Projektes „Gesund ins Leben“. Hier können sie Spaß haben, neue Freundinnen und Freunde finden und das Gelernte vertiefen. Es gibt offene Schnupperangebote zum Vorbeikommen und Mitmachen und feste Gruppen, zum Beispiel Akrobatik,

Trampolin, Kugellaufen, Drahtseil, Zaubern, Breakdance, Jonglage oder Einrad. Das Training ist kostenlos, damit die Kinder unabhängig vom Einkommen ihrer Eltern daran teilnehmen können. Die festen Trainingsgruppen stellen dreimal pro Jahr phantastische CABUWAZI-Shows auf die Beine. So ist bei CABUWAZI Marzahn die thematische Show „Jonas allein zu Haus“ entstanden. Hier helfen 40 Kinder von 4 bis 11 Jahren ihrem Freund Jonas, der bei Faulenzen und Fast-Food vor seinem Computer immer dicker wird, auf die Beine zu kommen.



Familie: Familienzirkus

Am Wochenende gibt es bei CABUWAZI Kreuzberg von Mai bis Oktober jeden Sonntag Mitmach-Zirkus für die ganze Familie. Zusammen mit Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden können die Kinder viele Zirkusdisziplinen ausprobieren und vertiefen. Das fördert die Bewegung auch im Familienalltag. Im Anschluss an die Schulprojektwochen bietet „Gesund ins Leben“ außerdem allen Familien einer Klasse an ausgewählten Samstagen Familien-Mitmach-Zirkus an.



„Ich hatte das Zirkusprojekt in der Schule, da habe ich Trapez trainiert. Als ich in die 5. Klasse kam, hatte ich das Projekt nicht mehr. CABUWAZI hat ein Trainingsblatt in die Schule geschickt. Dann bin ich hier her gekommen und habe gleich mit trainiert und neue Freunde gefunden. Zwei Freundinnen von mir, Anima und Melissa, trainieren auch hier, allerdings in anderen Gruppen.“

Kien Trang Vu Nguyen, 11 Jahre,
trainiert bei CABUWAZI Marzahn

Methoden: Einbindung in Kita und Schule

Die Zusammenarbeit mit Schulen und Kitas beginnt mit einer allgemeinen Einführung der Schul- und Kitaleitungen durch die Projektleitung von „Gesund ins Leben“. In Lehrervollversammlungen, Fachkonferenzen, an Elternabenden und über Info-briefe verbreiten die Schul- und Kitaleitungen die Informationen an Kolleginnen, Kollegen und Eltern. In den Schulen und Kitas wird dann bestimmt, welche Kinder, Klassen und Gruppen am Projekt teilnehmen können.

Alles Weitere zu Projekt, Zirkuspädagogik, der konkreten Umsetzung der Zirkusarbeit und gemeinsame Auswertungstreffen besprechen die Trainerinnen und Trainer direkt mit den Pädagoginnen und Pädagogen. Sie weisen die Lehrerinnen und Lehrer außerdem in Techniken und Hilfestellungen ein, damit diese aktiv beim Sportunterricht mitwirken können. Nach einer Einführungsphase, in der sich die Kinder in verschiedenen Zirkusdisziplinen ausprobieren, entscheiden sie sich in der Regel für 2 Disziplinen, die sie in kleinen Gruppen von 6 bis 7 Kindern trainieren. Wenn eine Vorstellung geplant ist, entwickeln die Kinder sie gemeinsam in der gesamten Gruppe.

Am Ende des Projektes gibt es Zirkusfortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen. Hier können sie sich unter Anleitung in den angebotenen Disziplinen ausprobieren, um die Übungen anschließend in den Unterricht zu integrieren. Für Lehrerinnen und Lehrer findet die Fortbildung an 4 Terminen statt. Themen sind eine Einführung in die Zirkuspädagogik und je 4-stündige Workshops zu Partner- und Gruppenakrobatik, Jonglage und Balance. Erzieherinnen und Erzieher werden 2 Termine angeboten, eine Einführung in die Zirkuspädagogik und ein Praxisworkshop zu Akrobatik und Jonglage in der Kita. Zusätzlich können sie an den Workshops für Lehrerinnen und Lehrer teilnehmen.



„Seit dem Zirkusprojekt bin ich aufgeschlossen, selbst verschiedene Sachen auszuprobieren. Die Fortbildung hat mir noch mal eine ganz andere Art gezeigt, wie man das Körperbewußtsein der Kinder fördern kann. Besonders gut finde ich, dass die Fortbildung so praxisnah war, davon hätte ich gern mehr!“

Kerstin Trommer, Sportlehrerin an der
Selma-Lagerlöf-Grundschule

Ergebnisse: Zirkus bewegt

„Gesund ins Leben“ hat gezeigt, dass Zirkusarbeit alle Kinder erreicht: verhaltensauffällige Kinder, ängstliche Kinder und vor allem auch bewegungsunmotivierte und übergewichtige Kinder. Die Bewegungsmotivation, das Sozialverhalten und die persönliche Entwicklung der Kinder verändern sich in vielerlei Hinsicht positiv.

Zirkuspädagogik

Die Pädagoginnen und Pädagogen stellen eine enorme Steigerung der Bewegungsfähigkeit und der Leistungen im Sportunterricht fest. Die Kinder blühen auf und begeistern sich für die neuen Bewegungen. Vor allem Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild entwickeln die Kinder durch die zirkuspädagogische Arbeit. Sie lernen Ängste zu überwinden und offen für Neues zu sein. Die Bewegung lohnt sich bei aller Anstrengung. Die Kinder entwickeln Zielstrebigkeit und Ausdauer und erleben damit viele kleine und große Erfolge.

Gruppendynamik

Abhängig von der Dauer des Projekts und dem Vertrauensverhältnis zwischen Kindern und Trainerin bzw. Trainer entsteht eine eigene Gruppendynamik und es bilden sich oft auch neue Gruppen. Berührungängste zwischen Mädchen und Jungen nehmen ab. Außerdem bewirkt die Zirkuspädagogik bei den Kindern eine erhöhte Akzeptanz sinnvoller Regeln. Denn Regelverstöße führen schnell zu Verletzungen und gefährden das Ziel – die gemeinsame Aufführung.

Durch die Neuordnung der Gruppen und veränderte Leistungsanforderungen nehmen die Kinder sich mit ihren Fähigkeiten anders wahr. Sie erkennen die Leistungen anderer an, trauen sich untereinander mehr zu und finden sich in ihre eigene Rolle. Die Pädagoginnen und Pädagogen bestätigen, dass die gruppendynamischen Entwicklungen sich langfristig auf den gesamten Kita- und Schulalltag auswirken. Zuvor ausgeschlossenen Kindern wird mehr zugetraut und sie werden mehr miteinbezogen.

Pädagoginnen und Pädagogen

Auch Pädagoginnen und Pädagogen erlaubt die Zirkuspädagogik einen anderen Blick auf die Kinder. Sie nutzen die Gelegenheit, die Kinder während der Trainingsstunden zu beobachten. So können sie deren Stärken und Schwächen besser einschätzen, das Sozialverhalten untereinander besser erkennen und beeinflussen sowie eigene Einschätzungen überdenken. Sehr häufig stellen die Pädagoginnen und Pädagogen fest, dass sie den Kindern weniger zutrauen, als diese können. Neu entdeckte Stärken, Kooperationsbereitschaft und Ausdauer ermutigen sie, mehr auf die Kinder zu vertrauen. Viele Pädagoginnen und Pädagogen nehmen das Angebot einer zertifizierten zirkuspädagogischen Fortbildung wahr und qualifizieren sich für eine selbstständige Weiterführung der Zirkusarbeit in ihrem Unterricht.

Kommunikation und Integration

Kommunikation fördert die Integration des Zirkusprojekts in die Kita- und Schulstrukturen. Die Methodik einer allgemeinen Einführung der Schul- und Kitaleitungen, die dann die Kommunikation innerhalb der Einrichtung übernimmt, kann allerdings leicht zu Informationsverlusten führen. Beispielsweise bekommen nicht direkt beteiligte Pädagoginnen und Pädagogen der Schulen und Kitas Informationen zu „Gesund ins Leben“ mitunter nur am Rande mit. Auch die Trainerinnen und Trainer sind nicht immer allen Kolleginnen und Kollegen bekannt. Und die Möglichkeiten für eine Vorbereitung der zirkuspädagogischen Arbeit mit den Trainerinnen und Trainern sind begrenzt.

Beispielsweise wurde in einem Fall die Teilnahme einer Förderklasse, die eine andere zeitliche bzw. inhaltliche Konzeption des Trainings erfordert hätte, im Vorfeld nicht kommuniziert. Ergänzende Kommunikationsmaßnahmen helfen, Informationsverluste zu vermeiden.

Ein gutes Beispiel für die Kommunikation des Zirkusprojekts gibt die Paul-Dohrmann-Schule. Sie hat in einer Planungsrunde mit Schulleitung, Sport- und Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern sowie Trainerinnen und Trainern Arbeitsformen, Anforderungen und Erwartungen vorbesprochen. Die Lehrerinnen und Lehrer erhielten vorab Informationen von der „Gesund ins Leben“-Projektleitung. Zwischenauswertungen, ein Kontaktlehrer für die Projektbeteiligten, die Projektpräsentation auf der Homepage und im schulinternen Montagsbrief und vieles mehr haben eine große Akzeptanz der Zirkusarbeit in der gesamten Schule bewirkt.

Die Kita Katz und Maus hat das Projekt in den Kitaalltag integriert, ein Kunstprojekt zum Thema Zirkus gestartet und das Kita-Sommerfest 2009 als Zirkusshow gestaltet, bei der alle mitmachen konnten. So wird „Gesund ins Leben“ bei Katz und Maus von vielen getragen.

Freizeit

Viele Kinder bewegt Zirkus auch über den Kita- und Schulunterricht hinaus in ihrer Freizeit. Sie jonglieren in der Pause oder spielen Zirkus mit der ganzen Kita. Einige besuchen regelmäßig das kostenlose Nachmittagstraining von CABUWAZI oder Zirkus AGs in der Schule. Mitunter scheitert die Teilnahme am CABUWAZI Nachmittagsprogramm aber am Engagement der Eltern.

Familie

Für eine nachhaltige Wirkung von „Gesund ins Leben“ ist die Einbindung der Eltern deshalb besonders wichtig. Das Familienzirkus-Angebot, die Shows, Elternabende und persönliche Gespräche mit den Pädagoginnen und Pädagogen etc. wurden von den Eltern nur teilweise genutzt. Zukünftige Projekte können von einer stärkeren Einbindung der Eltern durch Zirkus, Schule und Kita profitieren.



„Viele Schülerinnen und Schüler, die sonst ungern Sport machen und ihr Sportzeug öfter vergessen, haben sich bemüht und waren motiviert zu zeigen, was sie können bzw. einfach nur Spaß zu haben an der Bewegung ohne Leistungsdruck durch Noten. Sie bewegen sich laut Schule nun ganz anders in den Pausen und machen Dinge, die sie vorher nicht gemacht haben.“

Robin Lungwitz, Trainer bei CABUWAZI Marzahn



3.2 Ernährungsförderung:
Etablierung gesunder Ernährungsangebote

„Gesund ins Leben“ bietet den beteiligten Kitas und Schulen, aber auch CABUWAZI selbst die Möglichkeit, sich einer dauerhaften Etablierung von Ernährungsangeboten anzunähern, mit dem Ziel, weitergehende Veränderungen selbst zu gestalten.

Projektansätze: Ernährung in Zirkus, Familie, Kita und Schule

Einrichtung	Projektansätze	Teilnehmerinnen und Teilnehmer
AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse	Ernährungsstandards für CABUWAZI	CABUWAZI
	Ernährungsberatung für Kitas, Schulen, Eltern und CABUWAZI	Alle Schulen und Kitas im Projekt, CABUWAZI
	Vernetzung mit „TigerKids“	Kitas
	Vernetzung mit „Gute gesunde Schule“	Schulen

Zirkus: Die Cabuwazi Qualitätsstandards

Zu Beginn des Projektes zeigt eine erste Bestandsaufnahme auf den Zirkusplätzen, dass beim Verpflegungsangebot von beispielhafter Kinderkost bis hin zum Fast-Food-Angebot nahezu alles zu finden ist. Da die Plätze weit gehend autonom arbeiten, wirken sich hier die unterschiedlichen Rahmenbedingungen (Ausstattung, Personal, Einkaufsmöglichkeiten vor Ort, Vorkenntnisse und Fachwissen) deutlich aus. Im Sinne der Qualitätssicherung wird daher beschlossen, gemeinsam mit den Verantwortlichen der Zirkusplätze auf Basis der DGE-Empfehlungen einheitliche Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot bei CABUWAZI zu erarbeiten. Hierbei wird der Schwerpunkt insbesondere auf die Reduktion der Zusatzstoffe (Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe) und der Zuckerzufuhr (alternatives Süßigkeitenangebot) sowie auf eine Anhebung des Ballaststoffanteils durch die vorwiegende Verwendung von Vollkornprodukten gelegt.

Familie: Ernährungsinformationen für Eltern

Im Rahmen von „Gesund ins Leben“ sollen auch die Eltern für das Thema Ernährung sensibilisiert werden. Da das Konzept dafür nur geringe zeitliche Kapazitäten vorsieht, wird dies ausschließlich über themenspezifische Elternabende realisiert, die CABUWAZI in Kooperation mit der AOK, allen beteiligten Kitas und Schulen anbietet. Ziel ist es, den Eltern die Bedeutung der Kombination von Bewegung und Ernährung für eine gesunde kindliche Entwicklung deutlich zu machen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie diese im Familienalltag umgesetzt werden kann.

Neben den Grundlagen einer ausgewogenen Kinderkost, Empfehlungen für die Pausenverpflegung und der richtigen Getränkeauswahl, werden hier auch Kinderlebensmittel, Bio- und Fast-Food thematisiert und der Einsatz von Essen als Erziehungsmittel diskutiert.

Schule und Kita: Einbindung in weiterführende Gesundheitsprojekte und Vernetzung

Im Sinne der Nachhaltigkeit hat die AOK Berlin-Brandenburg das Ziel, die beteiligten Institutionen langfristig in ganzheitliche Gesundheitsprogramme einzubinden. Alternativ soll die Vernetzung mit anderen gesundheitsfördernden Bildungseinrichtungen gefördert werden.



“Statt einfach Qualitätsstandards zu postulieren haben wir sie gemeinsam mit allen CABUWAZI Standorten erarbeitet. Denn nur wenn sie für alle Beteiligten akzeptabel und praktikabel sind, werden sie auch Teil des Selbstverständnisses. In diesem wichtigen Prozess muss der Meinungsbildung ausreichend Raum gelassen werden und bestehende Zweifel und Probleme müssen durch Information und Weiterbildung ausgeräumt werden.”

Sibylle Hartmann, Ernährungsfachkraft der AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse



Methoden: Einbindung in Zirkus, Familie, Kita und Schule

Die Cabuwazi Qualitätsstandards

Alle CABUWAZI Zirkusstandorte erhalten eine individuelle Beratung durch die AOK Berlin-Brandenburg, mit dem Ziel der Einrichtung und Etablierung gesundheitsfördernder Ernährung überall dort, wo auf den Zirkusstandorten gegessen wird (Catering im Anschluss an Präsentationen und Veranstaltungen, Essen im Familienkreis im Rahmen familiärer Aktivitäten, kleine gesunde Imbisse am Nachmittag zum Selbstkostenpreis, Verpflegung während der Ferienprojekte, Reisen und Jugendbegegnungen etc.). Die Zubereitung von gesundem Essen wird an den Zirkusstandorten mit in das offene Angebot an die Kinder- und Jugendlichen aufgenommen. Für alle Standorte werden dazu einheitliche und verbindliche Qualitätsstandards erarbeitet.

Neben einer Selbst-Analyse des vorhandenen Verpflegungsangebotes auf den CABUWAZI Plätzen anhand der Checkliste „Unsere Schule is(s)t gesund“ * und einer Ist-Analyse auf allen Plätzen durch eine AOK-Ernährungsfachkraft (Angebot, Ausstattung, Personal etc.) werden die Informationsbedarfe bei den Köchinnen und Köchen erhoben. Auf dieser Basis wird ein gemeinsamer Workshop zur Planung eines gemeinsamen Ernährungskonzeptes mit Akzeptanz aller Beteiligten und Planung der Folgeschritte konzipiert. Hier wird der erste Entwurf für die CABUWAZI Qualitätskriterien entwickelt.

Für die Schulung der CABUWAZI Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden gemeinsam folgende Themen festgelegt: ausgewogene Ernährung für Kinder – Mahlzeitenaufbau mit Fokus auf die Pausenverpflegung – bewusste Lebensmittelauswahl (Vollkornprodukte, Getränkeauswahl, Fettqualität) – gesunde und leckere Brotaufstriche – Rezepte und Umsetzungsmöglichkeiten – Lebensmittelinhaltsstoffe (Wirkung und Auswirkung von Aromen, Geschmacksverstärkern und anderen Zusatzstoffen) – Light-Produkte – gemeinsame Diskussion der CABUWAZI Qualitätskriterien – Einbindung in weitere AOK-Angebote (zum Beispiel Fortbildungsangebote).

Die Erfahrungen mit der Umsetzung der CABUWAZI Qualitätskriterien vor Ort auf den Plätzen werden gesammelt und bei Bedarf zusätzliche Fortbildungen angeboten. Abschließende Besuche der AOK-Ernährungsfachkraft auf den Plätzen mit Feedbackgespräch bilden die Grundlage für die Auswertung der Ergebnisse und Auswahl geeigneter Zusatzangebote zur Sicherung der Nachhaltigkeit.



„Ich habe noch nie so genau auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel geachtet, das mache ich jetzt. Außerdem verwende ich viel mehr frische Zutaten und die Kinder sagen, dass das Essen superlecker ist.“

Karin Schemmel, Köchin bei CABUWAZI Treptow

Ernährungsinformationen für Eltern

Die Ernährungsfachkraft der AOK erstellt Kurzvorträge und Konzeptionen für Elternabende an Kitas und Schulen. Bei Elternabenden zu gesunder Kinderkost erarbeiten sich Eltern die Grundlagen der gesunden Ernährung im Kindesalter und lernen die optimale Speiseplanzusammensetzung kennen.

Oder sie erarbeiten anhand einer „Zucker- und Fettausstellung“ wie viel Zucker bzw. Fett in den verschiedenen Lebensmitteln steckt. Je 3 Elterntermine bietet die AOK Berlin-Brandenburg in Kitas und Schulen an. Weitere Schulungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, zum Beispiel in Hort, Kita, Küche oder für Eltern usw. können im Projekt mangels Nachfrage nicht realisiert werden.

Einbindung in weiterführende Gesundheitsprojekte und Vernetzung

Signalisiert eine Kita oder Schule Interesse an einem weiterführenden Gesundheitsprogramm, stellt die Projektkoordinatorin von „Gesund ins Leben“ den Kontakt zur AOK Berlin-Brandenburg her. Die Kitas und Schulen erhalten dann eine umfassende Beratung zu den verschiedenen Möglichkeiten, sich mit anderen gesundheitsförderlichen Bildungseinrichtungen aus AOK-Projekten zu vernetzen oder durch weitergehende Projekte das Thema Gesundheit in der jeweiligen Bildungseinrichtung zu intensivieren. Insbesondere werden hier die Projekte „TigerKids“ und „Gute gesunde Schule“ empfohlen.

* Download Checkliste „Unsere Schule is(s)t gesund“ siehe Eltern-Lehrer-Seite bei www.aok-henrietta.de.

Ergebnisse: Gesunde Ernährungsangebote entwickeln

Die CABUWAZI Qualitätsstandards *

Nach anfänglichem Zögern stehen die CABUWAZI Standorte hinter der Einführung eines einheitlichen Ernährungskonzepts. Um die Akzeptanz und Umsetzbarkeit der Qualitätskriterien abzusichern, haben sich die Beteiligten für ein zweistufiges Modell entschieden, das ausreichend Zeit für Fortbildungen, das Sammeln von Erfahrungen und das Schaffen der notwendigen Rahmenbedingungen lässt. Die Umsetzung der zweiten Stufe und die Evaluation der Maßnahmen stehen noch aus.

* Anlage: Die CABUWAZI Qualitätsstandards



Ernährungsinformationen für Eltern

Die Informationsveranstaltungen für Eltern sind im Rahmen von „Gesund ins Leben“ freiwillig. Das hat zur Folge, dass die Kitas und Schulen, die das Thema gesunde Ernährung bereits selbst in der Einrichtung verankert haben, das Ernährungsangebot im Projekt nicht vollständig nutzen. Aus Sicht der Qualitätssicherung ist eine stärkere Anbindung an das Gesamtkonzept zu empfehlen. Das sollte Teil der schriftlichen Vereinbarung zu Projektbeginn sein.

Einbindung in weiterführende Gesundheitsprojekte und Vernetzung

Im Rahmen von „Gesund ins Leben“ ist es gelungen, eine Kita ins Projekt „Tiger-Kids“ weiter zu vermitteln, eine Schule konnte ins Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ aufgenommen werden

Darüber hinaus betreut die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse alle Projektpartnerinnen und Projektpartner weiterhin im Rahmen ihrer Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen. So soll nicht nur die stetige Weiterentwicklung durch fachlichen Input gewährleistet werden, sondern auch der Austausch und die Vernetzung zwischen den verschiedenen Präventionsprojekten und ihren Projektpartnerinnen und Projektpartnern.



„Die Kinder greifen auch viel lieber mal zum Möhrchen, Apfel oder Vollkornbrot. Und es lief wirklich super, während der Aufführungen und Proben haben auch die Eltern gesehen: „Hey das ist ja mal ganz lecker, so ein Apfel“. Sie haben mit zugriffen und genascht oder heimlich die Kinder vorgeschickt, um einen Apfel zu holen.“

Marion Berkowsky, Erzieherin im Familienhaus Felix



4 Resümee: Gesund ins Leben mit Zirkusluft und Vitaminen

Die Idee geht auf. Viele Kinder an sozialen Brennpunkten in Berlin begeistern sich mit „Gesund ins Leben“ für Bewegung und machen positive Erfahrungen mit gesunder Ernährung. Auch bewegungsunmotivierte und übergewichtige Kinder machen mit.

Die Kooperationen von CABUWAZI mit Kitas, Schulen und der AOK Berlin-Brandenburg machen es möglich. Denn Zirkus ist immer Teamarbeit und funktioniert am besten, wenn alle mitmachen. Abhängig von Methodik und Kommunikation sind die verschiedenen Projektansätze allerdings unterschiedlich erfolgreich. Empfehlungen für künftige Zirkus-Ernährungs-Projekte helfen, Kinder fit für's Leben zu machen.

4.1 Zirkusluft: Zirkus wirkt nachhaltig

Die Zirkusarbeit in Schulen und Kitas erweist sich als erfolgreiches Modell. Die Zirkusluft wirkt sich positiv auf das Bewegungsverhalten der Kinder aus und das nach Aussagen aller beteiligten Zirkustrainerinnen und -trainer sowie Pädagoginnen und Pädagogen der Kitas und Schulen nachhaltig.

Einige Schulen, wie die Karl-Friedrich-Friesen-Grundschule, die Selma-Lagerlöf-Grundschule und die Paul-Dohrmann-Schule, finanzieren seit 2009 Zirkusprojekte aus eigenen Mitteln. Pädagoginnen und Pädagogen können die Zirkusarbeit mit Hilfe der Fortbildungen aber auch selbstständig weiterführen.

Für die positive Entwicklung des Bewegungsverhaltens ist es wichtig, einmal begeisterten Kindern Folgeangebote zu machen. Das Interesse an Freizeitangeboten wie dem Nachmittagstraining bei CABUWAZI, Zirkus AGs, bewegten Schulpausen, Auftritten, Vorstellungsbesuchen und am Familienzirkusangebot ist groß.

Hier spielt das Engagement der Eltern eine wichtige Rolle. Direkte Ansprache, Einladungen zu Vorstellungen, Proben und Familienzirkus helfen, die Unterstützung der Eltern zu gewinnen und sie aktiv mit einzubeziehen. Außerdem sollten persönliche Gespräche, Elternabende und Elternbriefe über das Projekt informieren.

4.2 Vitamine: Gesunde Ernährung ist Programm

Dank gemeinsam mit der AOK Berlin-Brandenburg entwickelter Standards für eine gesunde Ernährung gehören Ernährungsangebote wie Wasser, Tee, Obst und Gemüse in Form von Fingerfood bei CABUWAZI jetzt zum Programm.

Ob Schulprojektwoche, Nachmittagstraining, Zirkusshow oder Familienzirkus, bei CABUWAZI gibt es gesunde Ernährungsangebote, die die Kinder und mitunter auch ihre Eltern gern nutzen. So machen die Kinder nicht nur positive Erfahrungen mit gesunder Ernährung, sie erleben auch den unmittelbaren Zusammenhang von Bewegung und gesunder Ernährung im Zirkus.

Über „Gesund ins Leben“ hinaus engagiert sich CABUWAZI im Projekt GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für die nachhaltige Etablierung gesunder Ernährungsangebote und nimmt an Schulungen, Tagungen und bundesweiten Vernetzungstreffen teil.

Elternabende und gelungene Einbindungen von Kitas und Schulen in weiterführende ganzheitliche Gesundheitsprogramme sind Ausgangspunkt für eine dauerhafte Etablierung von gesunden Ernährungsangeboten in Kita, Schule und Familie.

Hier gibt es viel Entwicklungspotenzial. Deshalb betreut die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse alle Projektpartnerinnen und Projektpartner im Rahmen ihrer Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen weiter.

4.3 Gesund ins Leben: Empfehlungen für die Praxis

Viele Erfahrungen von „Gesund ins Leben“ sind auf andere Zirkus-Ernährungs-Projekte übertragbar. Empfehlungen für künftige Kooperationen bestehen vor allem in der methodischen und kommunikativen Gestaltung des Projekts.

Einführung

Es hat sich gezeigt, dass eine intensive Einführung des Projekts für alle Pädagoginnen und Pädagogen in Kita und Schule eine nachhaltige Etablierung der Zirkusarbeit fördert. Sie erhöht die Akzeptanz und fördert die fach- und personalübergreifende Gestaltung des Projekts. Auch der Wechsel von Pädagoginnen und Pädagogen zum Beispiel durch Krankheit funktioniert reibungsloser. Und die Trainerinnen und Trainer bekommen die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Je stärker das Projekt in die Kita- und Schulstrukturen integriert ist, desto größer ist der Erfolg.

Vorbereitung

Empfehlenswert ist auch ein Vorbereitungstreffen der beteiligten Trainerinnen und Trainer, Pädagoginnen und Pädagogen. So können sie sich besser kennen lernen, Erwartungen austauschen, die Projektarbeit vorstellen, über Kinder informieren und die Rollenverteilung absprechen. Informationen über Zirkuspädagogik bereits im Vorfeld ermöglichen zudem allen Beteiligten, sich vorzubereiten. Auch der zeitlich-administrative Arbeitsaufwand beispielsweise durch die Beantwortung von Fragebögen, Fortbildungen oder Zwischenauswertungen sollte im Vorfeld abgeklärt werden.

Die Kinder

Die Frage, welche Kinder an dem Projekt teilnehmen, beantworten Kitas und Schulen im besten Fall in Kooperation mit den Trainerinnen und Trainern. Sie können hilfreiche methodisch-didaktische Hinweise geben, beispielsweise benötigen Förderklassen längere Trainingszeiträume bzw. eine andere inhaltliche Konzeption. Empfehlenswert ist es in jedem Fall, Gruppen zu wählen, die noch mindestens ein Jahr zusammen bleiben. Denn Gruppendynamik und körperliche Fähigkeiten entwickeln sich erst nach einiger Zeit und mit Dauer der Zirkusarbeit zunehmend positiv.

Kommunikation

Eine zentrale Kontaktperson in Kita und Schule für die Kommunikation und Projektkoordination mit dem Zirkus erleichtert die Organisation, wenn es beispielsweise um Stundenausfälle geht oder die Kommunikation mit den Eltern. Regelmäßige kurze Feedback-Gespräche zwischen Trainerinnen und Trainern und den Pädagoginnen und Pädagogen können zudem Probleme aller Art einfach aus der Welt schaffen. Zusätzlich empfiehlt sich nach ca. einem halben Jahr die Organisation eines Workshops zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Schule

Die Arbeit mit Schulen startet am besten mit einer Projektwoche im Zirkus. Der regelmäßige Zirkussport kann auf dem Zirkuserlebnis gut aufbauen. Empfehlenswert ist auch, die Zirkusarbeit zum Teil des regulären Sportunterrichts zu machen. So nehmen anders als bei freier Wahl nicht nur sportliche Kinder teil, sondern alle.

Kita

Damit alle Kita-Kinder beim Zirkus mitmachen können und sich keines ausgeschlossen fühlt, können die Gruppen – in der Regel bestehen sie aus ca. 15-20 Kindern – geteilt werden. Alle Kinder können dann nacheinander Zirkus machen. Oder es laufen verschiedene Projekte in der Kita, zwischen denen die Kinder wählen können.

Zirkusshows

Die Shows vor Publikum sind ein wichtiges Element der zirkuspädagogischen Arbeit. Sie sind zugleich gemeinsames Ziel und Ansporn für jedes einzelne Kind. Hier zeigen die kleinen Akrobatinnen und Jongleure vor allem auch ihren Eltern, was sie können. In Schulprojektwochen bieten sich Zirkusshows an. Im Sportunterricht reicht die Zeit häufig nicht aus. Für die kleineren Kita-Kinder ist es bei Shows wichtig, einen kleinen Bereich für sich zu haben, zum Beispiel einen Stuhl für ihre Sachen. Das gibt kleinen Zirkuskünstlerinnen und Zirkuskünstlern innere Sicherheit.

Integration in Kita und Schule

Es gibt viele Möglichkeiten, das Projekt in die Kita- und Schulstrukturen zu integrieren. Ob Theater-AG, Rola Bola-Bau im Werkunterricht, Schul- und Kitafeste, Dreisatz mit Jonglierbällen, eine Fotodokumentation im öffentlichen Schul- bzw. Kitaraum, Rundbriefe an das Kollegium, Shows oder Diabolospielen in der Pause – Zirkus und gesunde Ernährung sind einfach verknüpfbar. Eine Vernetzung mit anderen Schulen oder Kitas hilft beim Erfahrungsaustausch.

Zirkusfortbildungen

Praktische Tipps, Ideen und Literaturempfehlungen – die Zirkusfortbildungen geben den Pädagoginnen und Pädagogen Sicherheit für die eigene Unterrichtspraxis und helfen, Zirkus nachhaltig in Kita und Schule zu etablieren. Sie werden von Pädagoginnen und Pädagogen sehr gut angenommen.

Bewährt hat sich insbesondere die praktische Ausrichtung der Workshops. Die Fortbildungsdauer sollte allerdings den Disziplinen angepasst werden – Jonglagetraining nimmt mehr Zeit in Anspruch als Balancetraining. Aber auch die theoretische Auseinandersetzung mit der Zirkuspädagogik begeistert viele für die Zirkusarbeit. Sie sollte gleich zu Beginn des Projektes stattfinden, während praktische Workshops zum Ende hin zur selbstständigen Weiterführung der zirkuspädagogischen Arbeit befähigen.

Wegen zahlreicher anderer interner Fortbildungen sollte das Angebot für Erzieherinnen und Erzieher zwei Termine nicht überschreiten. In jedem Fall ist die Anerkennung der Zirkusfortbildung als staatliche Weiterbildung eine zusätzliche Motivation für die Pädagoginnen und Pädagogen.



Familie

Eltern sind der Schlüssel für eine nachhaltige Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsalltags der Kinder auch außerhalb von Kita und Schule. Persönliche Informationen über das Projekt, Einladungen zu den Shows und Generalproben, Elternabende, Elternbriefe, Informationen im Elterncafé – das alles sind Möglichkeiten, Eltern stärker in das Projekt mit einzubeziehen. Und wenn die Eltern sehen, was ihre Kinder können, sind sie eher bereit, deren Interesse an Zirkus zu fördern. Als erfolgreiche Maßnahme hat sich auch die Übersetzung von Infobriefen und Einladungen in die Muttersprache der Eltern erwiesen.

Ernährung

Bei Informationsveranstaltungen für Eltern in Kitas und Schulen ist das Engagement aller Beteiligten gefragt. Unterstützung bietet die Einbindung in ganzheitliche Gesundheitsprojekte wie „TigerKids“ und „Gute gesunde Schule“. Eine weiterführende Betreuung im Rahmen von Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen durch die AOK Berlin-Brandenburg ermöglicht zudem eine stetige Weiterentwicklung, Austausch und die Vernetzung zwischen den verschiedenen Präventionsprojekten und ihren Projektpartnerinnen und Projektpartnern.

Um gesunde Ernährung in Kita, Schule und Zirkus in die Praxis umzusetzen, braucht es personelle Kapazitäten. Das können zum Beispiel auch Eltern sein. Getränke und frische Obst- und Gemüsesnacks sollten an einem zentralen, für die Kinder gut zugänglichen Ort platziert sein, zum Beispiel im Eingangsbereich.

Mit einem Mehr an Zeit, Personal, finanziellen Mitteln und einem ganzheitlichen gesunden Ernährungskonzept in Schule und Kita gibt es für eine Etablierung gesunder Ernährung in die Kita- und Schulstrukturen großes Potenzial. In vielen Schulen und Kitas ist gesunde Ernährung bereits fester Bestandteil des Programms. Externe Gesundheitsveranstaltungen sollten an vorhandene Aktivitäten anknüpfen.

Insgesamt hat sich gezeigt, dass „Gesund ins Leben“ erfolgreich und nachhaltig Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag von Kindern bringt. So machen Zirkusluft und Vitamine Kinder fit für's Leben und mehr. Sie haben großes Potenzial für die Zukunft.

5 Kontakte

CABUWAZI Kinder und Jugendzirkus e. V.

Bouchéstr. 75
12435 Berlin

Tel.: 030-53 00 04 20
Fax: 030-53 00 04 39
E-Mail: info@cabuwazi.de
www.cabuwazi.de

Projektentwicklung und Schulkooperationen

Sabine Röseler

Bouchéstr. 75
12435 Berlin
Tel.: 030-53 00 04 14
Fax: 030-53 00 04 39
E-Mail: projektentwicklung@cabuwazi.de

Öffentlichkeitsarbeit

Thomas Brockwitz

Bouchéstr. 75
12435 Berlin
Tel.: 030-53 00 04 29
Fax: 030-53 00 04 39
E-Mail: thomas.brockwitz@cabuwazi.de

Förderer und Partner

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Erster Dienstsitz
Rochusstr. 1
53123 Bonn
Zweiter Dienstsitz
Friedrichstraße 108
10117 Berlin
www.bmg.bund.de

Nationaler Aktionsplan IN FORM

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Tel.: 0228-996 84 50
Fax: 0228-68 45 37 87
www.ble.de
www.in-form.de

AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse

Werner Mall
Unternehmensbereich Prävention
10957 Berlin
Tel.: 0331-277 22 63 50
Fax: 0331-277 22 63 59
E-Mail: werner.mall@bb.aok.de
www.aok.de/berlin-brandenburg

Evaluation

Alice-Salomon-Hochschule Berlin

Europa-Institut für Soziale Arbeit
Prof. Dr. phil. habil. Jürgen Nowak
Alice-Salomon-Platz 5
12627 Berlin
Tel.: 030-99 24 55 21
Fax: 030-99 24 55 91
E-mail: eurosoc@asfh-berlin.de

ILE-Berlin

Institut für lebenslanges Lernen in Europa
Institute for Lifelong Learning in Europe
Grunewaldstr. 9a
10823 Berlin
Tel.: 030-210 05 63 10
www.ile-berlin.eu

Kitas

Familienzentrum Felix

Leiterin: Frau Koch
Zühlsdorfer Str. 16-18
12679 Berlin
Tel.: 030-32 29 86 31
Fax: 030-32 53 59 14
E-Mail: familienzentrumfelix@humanistischeskitas.de
www.humanistischeskitas.de/familienhaus-felix

Kita Katz und Maus

Leiterin: Frau Friedrich
Basdorfer Str. 2-4
12679 Berlin
Tel.: 030-935 20 60
Fax: 030-505 69 94
E-Mail: kindergarten.basdorfer-strasse@kigaeno.de
www.kigaeno.de/unsere-kindergaerten/kindergaertenauswahl/marzahl/basdorfer-str

Kita offensive Krümel

Leiterin: Frau Westphal
Bouchestr. 25A
12435 Treptow
Tel./Fax: 030-533 72 03
E-Mail: offensiv91@aol.com
www.offensiv91.de/kitas.html#kita_offensive

VAK Kita

Leiterinnen: Frau Karhan, Frau Giere
Reichenberger Str. 156a
10999 Berlin
Tel.: 030-610 766 68
Fax: 030-611 70 47
E-Mail: VAK-Kitas@t-online.de
www.vak-kindertagesstaetten.de

Schulen

Karl-Friedrich-Friesen-Grundschule

Schulleiterin: Frau Kompa
Max-Herrmann-Str. 5
12687 Berlin
Tel.: 030-932 80 95
Fax: 030-93 49 25 19
Mail: k.-f.-friesen-grundschule@t-online.de

Niederlausitz-Grundschule

Schulleiter: Herr Holtz
Reichenberger Str. 64
10999 Berlin
Tel.: 030-22 50 25 31
Fax: 030-22 50 25 35
E-Mail: info@niederlausitz-grundschule.de
www.niederlausitz-grundschule.de

Paul-Dohrmann-Schule

Schulleiter: Herr Hänel
Forster Str. 15
10999 Berlin
Tel.: 030-22 50 25 11
Fax: 030-22 50 25 15
E-Mail: Dohrmann-Schule-Berlin@t-online.de
www.pauldohrmann.cidsnet.de

Selma-Lagerlöf-Grundschule

Schulleiter: Herr Vettorazzi
Wörlitzer Str. 31
12689 Berlin
Tel.: 030-930 95 44
Fax: 030-933 94 43
E-Mail: slagerloefg@aol.com
www.s-lagerloef-g.de

Zirkusse

CABUWAZI Kreuzberg Schatzinsel

Christine Kölbel / Platztleitung
May-Ayim-Ufer 2 (ehemals Gröbenufer)
10997 Berlin
Tel.: 030-22 50 24 61
Fax: 030-22 50 24 60
E-Mail: schatzinsel@cabuwazi.de
www.cabuwazi.de

CABUWAZI Springling Marzahn

Fabian Gröger / Platztleitung
Otto-Rosenberg-Straße 2
12681 Berlin
Tel.: 030-934 07 15
Fax: 030-666 457 95
E-Mail: springling@cabuwazi.de
www.cabuwazi.de

CABUWAZI Treptow

Britta Niehaus / Platztleitung
Bouchéstr. 74
12435 Berlin
Tel.: 030-533 70 16
Fax: 030-666 458 21
E-Mail: treptow@cabuwazi.de
www.cabuwazi.de

Harlekids e.V.

Briesker Straße 32-34
01968 Senftenberg / OT Brieske
Tel.: 03573-14 81 81
www.harlekids.com

Gesundheitsprogramme für Kinder und Jugendliche

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

GUT DRAUF
www.gutdrauf.net

Gute gesunde Schule

www.gutegesundeschule-berlin.de

TigerKids

www.tigerkids.de

6 Anhang

Vereinbarung über die Umsetzung der CABUWAZI Qualitätsstandards für Ernährung

Die CABUWAZI Standorte vereinbaren im Rahmen von IN FORM an allen Standorten und in allen Projekten beim Verpflegungsangebot einheitliche Qualitätsstandards (laut Anlage) umzusetzen.

Alle Standorte verpflichten sich, dass ihre „ernährungsbeauftragten“ Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an einer Fortbildungsveranstaltung teilnehmen, in der die Inhalte der Qualitätsstandards erläutert und vertieft werden sollen. Allen anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird bei Interesse die Teilnahme an einer solchen Fortbildung ebenfalls ermöglicht.

Nr.	Lebensmittel	Ab sofort	Ab 1.9.2010
1	Die rechtlichen Vorgaben zur Lebensmittelhygiene, zum Infektionsschutzgesetz sowie der Lebensmittelkennzeichnung werden beachtet.	X	
2	Produkte pflanzlichen Ursprungs nehmen im Angebot einen hohen Stellenwert ein.		X
3	Stark verarbeitete Produkte, z.B. aus Konserven, werden nur in Ausnahmefällen verwendet.		X
4	Produkte ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern und ohne künstliche Farb-, Konservierungs- und Aromastoffe werden bevorzugt.		X
5	Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel werden solchen gegenüber bevorzugt, die starken Verarbeitungsprozessen unterliegen.		X
6	Selbst hergestellte Speisen wie z.B. Quarkspeisen mit Obst, Joghurt mit Obst oder Kräuterquark werden industriell hergestellten Speisen gegenüber bevorzugt.		X
7	Bei der Be- und Verarbeitung wird wegen der empfindlichen Inhaltsstoffe schonend vorgegangen, so wird z.B. geschnittenes Obst und Gemüse erst kurz vorher zubereitet.		X
8	Die Lebensmittel werden ansprechend angerichtet und angeboten, z.B. werden Brote mit Salat, Gemüsestreifen oder frischen Kräutern garniert.	X	
9	Zucker und Salz werden bei der Zubereitung von Speisen sparsam verwendet.		X
10	Mit Koch – und Streichfett wird sparsam umgegangen.	X	
11	Als Streichfette werden Butter oder Pflanzenmargarine verwendet.	X	
12	Pflanzenmargarine mit gehärteten Fetten wird nicht verwendet.		X
13	Auf Produkte, die gehärtete Fette enthalten, wird möglichst verzichtet.		X
14	Bei der Zubereitung von Speisen wird pflanzliches Öl verwendet.	X	
15	Wenn fettreichere Lebensmittel angeboten werden, so wird auf die Fettqualität geachtet. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist gering, Produkte mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren werden bevorzugt eingesetzt.		X
16	Sogenannte Light-Produkte werden nicht eingesetzt, vielmehr werden solche Lebensmittel bevorzugt angeboten, die natürlicherweise bei wenig Kalorien, vor allem geringem Zucker- und Fettgehalt, einen hohen Nährstoffanteil aufweisen.	X	
17	Bei Einkauf, Zubereitung und Verpackung der Lebensmittel werden ökologische Aspekte berücksichtigt, z.B. werden Lebensmittel mit wenig Verpackung bevorzugt.		X
18	Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden nach Möglichkeit vorrangig eingesetzt.		X
19	Produkte aus fairem Handel werden bevorzugt.		X
20	Regionale und saisonale Produkte werden bevorzugt.	X	

Nr.	Speisen	Ab sofort	Ab 1.9.2010
21	Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot und andere Backwaren werden aus Vollkorn, bzw. mit hohem Vollkornanteil angeboten.	X	
22	Süße Backwaren (Kuchen, süße Brötchen, Kekse etc) werden aus Vollkorn bzw. mit hohem Vollkornanteil angeboten.		X
23	Brot oder sonstige Backwaren (auch süße) mit hohem Anteil an Auszugsmehl, insbesondere in Kombination mit hohem Zucker- oder Fettgehalt, z.B. süße Blätterteiggebäcke werden nicht angeboten.		X
24	Stark gesüßte Cerealien wie Frühstücksgetreideprodukte (Müsli, Cornflakes, etc.) werden nicht angeboten.		X
25	Das Angebot umfasst auch frisches Obst und Gemüse.	X	
26	Süße Brotaufstriche wie Marmelade, oder Nuss-Nougat-Cremes werden nur in geringen Mengen angeboten.		X
27	Es werden vegetarische Brotaufstriche auf Getreide-, Kräuter-, Obst- oder Gemüsebasis angeboten.		
28	Gelegentlich werden Räucherfisch oder Eier als Brotbelag angeboten.	X	
29	Fettarmer Wurstbelag (z.B. Kochschinken, Cornedbeef, Putenbrust etc) wird bevorzugt.		X
30	Fettreiche Wurstsorten wie z.B. Salami oder Streichwurst werden nicht angeboten.		X
31	Schnitt-/Weichkäse, Frischkäse, Kräuterquark, Hüttenkäse, Quark werden als Brotbelag bevorzugt.	X	
32	Fettreiche Schnitt-/Weichkäsesorten (>45 % Fett i. Tr.), z.B. Doppelrahmfrischkäse werden nicht verwendet.		X
33	Sahnejoghurt wird nicht angeboten.		X
34	Salate mit Mayonnaise werden nicht angeboten.		X
35	Es werden nur wenig Süßwaren angeboten.		X
36	Nüsse und Trockenfrüchte werden ins Angebot integriert.		X
37	Gesalzene oder kandierte Nüsse werden nicht angeboten.		X
38	Geschwefelte Trockenfrüchte werden nicht angeboten.		X
39	Stark gesalzene Knabbereien (z.B. Chips) werden nicht angeboten.		X

Nr.	Getränke	Ab sofort	Ab 1.9.2010
40	Die Qualität des Leitungswassers wird geprüft.		X
41	Mineral-, Quell-, Tafel- oder Leitungswasser werden angeboten.	X	
42	Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees ohne Aromazusätze werden ins Angebot integriert.	X	
43	Als Alternative zu zuckerhaltigen Limonaden werden Fruchtsaftschorlen und Gemüsesäfte angeboten.	X	
44	Getränke mit einer hohen Konzentration an Süße, z.B. Limonaden, Cola-Getränke, Eistee (auch als Instant-Produkt), Fruchtsaftgetränke und Nektare werden nicht angeboten.	X	
45	Stark gesüßte Milchgetränke werden nicht angeboten.		X
46	Light-Getränke mit Zuckerersatzstoffen werden nicht angeboten.		X
47	Getränke mit anregenden Stoffen, z.B. Cola-Getränke, Energy-Drinks werden nicht angeboten; Ausnahmen gelten für Kaffee und Tee bei älteren Schülerinnen und Schülern aus der Sekundarstufe II.		X
48	Isotonische Getränke werden nicht angeboten.		X





7 Impressum

Herausgeber

Cabuwazi Kinder und Jugendzirkus e.V.
Bouchéstr. 75
12435 Berlin
Tel: 030-53 00 04 20
Fax: 030-53 00 04 39
E-Mail: info@cabuwazi.de
www.cabuwazi.de

Verantwortlich für den Inhalt

Jona Blobel, Projektleitung "Gesund ins Leben",
Cabuwazi Kinder- und Jugendzirkus e.V.

Konzept und Redaktion

Jona Blobel, Cabuwazi Kinder- und Jugendzirkus e.V.
Melanie Rohrmann

Text

Melanie Rohrmann
Susanne Vogl, AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse

Fotos

Olivia Zillmer
René Staebler
Matthias Krüger
AOK Berlin-Brandenburg

Gestaltung

Philipp Striegler

Druck

PICK ME

Copyright © 2010, Cabuwazi Kinder- und Jugendzirkus e.V.
Alle Rechte vorbehalten.

Förderer und Partner

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





www.cabuwazi.de