



Liebe Eltern,

viele Kinder bewegen sich zu wenig. Ihre Lebenswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten einschneidend geändert. Der kindliche Alltag ist voller Trägheitsfallen (Fernsehen, Computer, etc.). Haltungsschwächen, Übergewicht und Defizite bei der Körperkoordination sind oftmals die Folge. Da uns die Gesundheit Ihrer Kinder am Herzen liegt, hat die mhplus Krankenkasse das Programm PFIFFIX entwickelt, welches nun als fester Bestandteil des Bewegungsangebotes Ihrer Grundschule etabliert wird. Mit PFIFFIX werden Kinder für Sport und Bewegung begeistert und für eine gesunde Lebensführung sensibilisiert. Durch erlebnisorientierte und spielerische Vermittlungsmethoden ist ein hoher Spaßfaktor garantiert.

PFIFFIX richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 1. und 2. Klasse, deren Eltern sowie Lehrer. Dabei stehen Spaß und Bewegung im Mittelpunkt.

So funktioniert's

Das Projekt PFIFFIX umfasst in der Regel 17 Einheiten über jeweils 60 Minuten. Es gliedert sich in fünf Lebenswelten mit jeweils drei Einheiten, eine Einführungsstunde und eine Abschlussstunde. Die Themenblöcke sind kindgerecht aufgebaut und beschreiben die Abenteuer von PFIFFIX. Durch die erlebnisorientierte und spielerische Vermittlungsmethode werden die Lerninhalte den Kindern mit viel Spaß erlebbar gemacht.

1. Einführungsstunde: „Die Reise beginnt!“

- + Vorstellung von PFIFFIX
- + Ziel: Sensibilisieren der Kinder für das Projekt

2. PFIFFIX im Land der Freunde

- + Durchführung von erlebnispädagogischen Spielformen
- + Ziel: Förderung von Vertrauen, Verbesserung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten

3. PFIFFIX im Abenteuerland

- + Spielerische Bewältigung von Hindernisparcours
- + Ziel: Steigerung der Kraft, Aufbau von Selbstvertrauen

4. PFIFFIX im Zauberwald

- + Erlebnisorientierte Durchführung von Entspannungsverfahren (Fantasiereise, PMR, Yoga)
- + Ziel: Stressabbau, ruhiger/gelassener werden, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

5. PFIFFIX im Schlaraffenland

- + Spielerische Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung
- + Ziel: Aufbau eines gesundheitsförderlichen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens

6. PFIFFIX am Zaubersee

- + erlebnisorientierte Durchführung verschiedener Sportspiele
- + Ziel: Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung der Teamfähigkeit



7. Abschlussstunde und Präsentation

- + Vorstellung der Inhalte, Übergabe der Teilnahmeurkunden, Einführung des PFIFFIX-Spiels
- + Ziel: Einblick gewähren und Projektionsfläche für ein lebenslanges gesundes und bewegtes Leben geben

Ausbildung Kursleiter

Alle unsere Kursleiter sind ausgebildete Übungsleiter. Vor Umsetzung des PFIFFIX-Programms werden die Kursleiter durch eine qualifizierte Fortbildung zum PFIFFIX-Coach geschult. Unsere Kursleiter sorgen dafür, dass Ihr Kind spielerisch die Lust und Freude an der Bewegung entwickelt und diese als festen Bestandteil des Alltags kennenlernt.

Rahmenbedingungen

Start des Programms:	5. März 2020
Ende des Programms:	Juni 2020
Wochentag, an dem PFIFFIX stattfindet:	Donnerstag
Uhrzeit, zu der PFIFFIX stattfindet:	15:30 bis 17:00 Uhr
Kooperationspartner, der PFIFFIX durchführt:	Kindersportschule Lörrach
PFIFFIX-Coach, der das Programm vermittelt:	Andreas Müller

Kosten

Die gesamten Kosten für das Projekt werden von der mhplus Krankenkasse übernommen. Vorleistungen müssen nicht erbracht werden.

Teilnahmebescheinigung

Für die erfolgreiche Teilnahme an jedem Themenblock erhält Ihr Kind eine Urkunde. Diese dient gleichzeitig Ihnen als weitere Information zum Unterricht: Wir beschreiben Ihnen, was Ihr Kind in dem jeweiligen Themenblock erlebt hat, und geben Ihnen Anregungen, wie Sie die Inhalte in den Alltag integrieren können.

Für die Teilnahme an PFIFFIX erhalten mhplus-versicherte Kinder außerdem einen Stempel für das Kinderbonusprogramm Potzblitz (Information unter www.mhplus.de/potzblitz).

Freundliche Grüße
Ihre mhplus