

Förderer

Die Initiative FugS wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Gesund. Leben.Bayern.“ finanziell gefördert. Unterstützt wird sie auch vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus und dem Landesverband der Betriebskrankenkassen in Bayern (BKK).



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit
Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Träger

Die Träger von FugS sind das Bayerische Schullandheimwerk e.V. (Leitung: Dr. Jürgen Stammberger und Anne-Theresa Meier) und das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth (Leitung: Prof. Dr. Walter Brehm und Monika Single).



www.uni-bayreuth.de



www.schullandheim-bayern.de

Wissenschaftliche Begleitung

Die wissenschaftliche Begleitung von FugS erfolgt 2009/10 über das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth durch Prof. Dr. Walter Brehm und Monika Single.

Kontakt

Bei Fragen zur Organisation, Finanzierung und Konzeption wenden Sie sich bitte an:

Anne-Theresa Meier
Bayerisches Schullandheimwerk e.V.
Telefon: 0911/2449916
E-Mail: fugS@online.de

Bei Fragen zur wissenschaftlichen Begleitung wenden Sie sich bitte an:

Monika Single
Universität Bayreuth
Lehrstuhl für Sportwissenschaft II
Telefon: 0921/555842
E-Mail: monika.single@uni-bayreuth.de

Anmeldung

Schullandheimwerk Mittelfranken e.V.
Frau Victoria Walch
Weidenkellerstraße 6
90443 Nürnberg
Telefon: 0911/23555535
Email: mail@schullandheimwerk-mittelfranken.de

Anschrift Schullandheim

Schullandheim Obersteinbach
Schloss
91480 Markt/Taschendorf
www.schullandheimwerk-mittelfranken.de



www.fugs-bayern.de

Schullandheim Obersteinbach



Schloss- Erlebnisse

mit
FugS &
Steini



FugS

Fit und gesund im Schullandheim
Wer schlau is(s)t, bewegt sich!

Hintergründe und Ziele



Die Initiative FugS startete im Februar 2009. Ausgangspunkt ist die Überlegung, Gesundheits-erziehung nicht nur an der Schule, sondern ergänzend dazu auch im Schullandheim zu vermitteln und zu leben. Dies geschieht durch einen 5-tägigen Schullandheimaufenthalt (Gesundheits-erziehungswoche) mit den zentralen Bereichen Bewegung und Ernährung, die thematisch in der Schule und in der Familie vor- und nachbereitet werden. Über eine gezielte Stärkung von körperlichen Ressourcen sowie über die Vermittlung von Wissensbausteinen und Handlungsstrategien sollen die Kinder zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten geführt werden. Im Mittelpunkt steht das direkte und unmittelbare Er-fahren und Erleben der Schulungsinhalte sowie das Entdecken und Erproben neuer gesundheits-

Bewegungs- und Ernährungs-möglichkeiten.



Teilnahme

An der 5-tägigen Gesundheitserziehungswoche können bayerische Schulklassen vor allem der Jahrgangsstufen 4 - 6 aller Schulformen teilnehmen. Für Aufenthalte im Schuljahr 2009/10 kontaktieren Sie bitte das Bayerische Schullandheimwerk. Ab dem Schuljahr 2010/11 erfolgt die Anmeldung direkt über das Schullandheimwerk. **Es sind dann bei Interesse auch einzelne Bausteine buchbar!**

Schullandheim Obersteinbach

Eine FugS-Woche im Schullandheim Obersteinbach zu verbringen, das bedeutet aufregende Schloss-Erlebnisse mit Fuchs und Steini zu erleben. Neben spannenden Experimenten, Schlosseulen in Aktion und schwingenden Kochlöffeln warten im Schullandheim Abenteuer in der Nacht und schwankende Pfade im Schlosspark auf kleine und große Abenteuer. Gemeinsam wird erkundet, gestaunt, gekocht und experimentiert! Die Freunde des Schullandheims Obersteinbach sind gespannt, wer Neues erleben will und wer am Ende schwankend, aber sicher durch den Schlosspark findet. Im Schullandheim Obersteinbach können mutige Abenteuerer ihre Tapferkeit unter Beweis stellen.



Das erleben neugierige Klassen im Schullandheim Obersteinbach...

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
8:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		
9:00 - 11:30	Ich lerne das Schloss kennen - Hausführung mit Steini Hausleitung/LK	Ernährungspyramide EFK	Wie gesund ist meine Schule? Teil 1 LK	Abenteuer-wanderung „Rund ums Erlebnis- Schloss“ BFK	So war´s!		
		Bewegte Pause	Bewegte Pause				
		Wasser als Lebensmittel? EFK	Wie gesund ist meine Schule? Teil 2 LK				
12:00	Mittagszeit	Mittagszeit	Mittagszeit	Mittagszeit (evtl. Lunchl)			
13:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit			
14:00 - 15:30	I. Nahrungs-mittel im Experiment EFK	I. Das Auge isst mit! LK	I. Ich lerne meinen Körper kennen! BFK	I. Wie gesund ist meine Familie? LK	I. Gespenster unterwegs! LK	I. Ich schwinde den Kochlöffel! EFK	Auf schwankenden Pfaden durch den Schlosswald! BFK
15:30 - 17:00	II. Das Auge isst mit! LK	II. Nahrungs-mittel im Experiment EFK	II. Wie gesund ist meine Familie? LK	II. Ich lerne meinen Körper kennen! BFK	II. Ich schwinde den Kochlöffel! EFK	II. Gespenster unterwegs! LK	
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			
19:30	Wo sich Steini und Fuchs Gute Nacht sagen! LK	Schlosseulen in Aktion! BFK	Abenteuer in der Nacht BFK	Bunter Abend LK			
21:30	Abendimpuls	Abendimpuls	Abendimpuls	Abendimpuls			

Legende:
BFK = Bewegungs-fachkraft
EFK = Ernährungs-fachkraft
LK = Lehrkraft

Montag Nach der Begrüßung, einer kleinen Schlossführung, Zimmer beziehen und Mittagessen, wird einmal genauer geschaut, was in Nahrungsmitteln so drin steckt: Wie viel Fett steckt in Schokolade? Wie viel Zucker eigentlich in Limonade? Anschließend geht´s mit dem Tischknigge raus in die Natur bevor nach dem Abendbrot die Gegend erkundet wird.

Dienstag Nach dem Frühstück stellt sich die Frage, was Nahrungsmittel mit Ampelfarben zu tun haben und wie wichtig Wasser für das tägliche Wohl ist eh nachmittags der eigene Körper und das Körperbewusstsein sowie die eigene Familie im Mittelpunkt stehen. Abends wird sich dann einmal anders mit allerlei Alltagsgegenständen, z.B. Wäscheklammern ausgetobt.

Mittwoch Morgens steht die eigene Schule im Blickfeld, am Nachmittag gibt es Spaß und Bewegung in der Natur oder Turnhalle, drinnen wird

gekocht! Eine Nachtwanderung am Abend beendet den Tag.

Donnerstag Heute sind Abenteuer im Schlosspark angesagt: Morgens wird der Teamgeist der Klasse auf die Probe gestellt, nachmittags darf jeder selbst sein Gleichgewicht und Können im Niederseilgarten auf den Slacklines erproben.

Freitag Das heißt es Taschen packen! Aber vor der Abreise wird noch einmal auf die Woche zurückgeblickt: „So war´s!“