



**KOMM AUCH DU MIT IN DAS  
GESUNDE BOOT! WEITERE INFOS  
UND ALLE TERMINE UNTER:  
[WWW.GESUNDES-BOOT.DE](http://WWW.GESUNDES-BOOT.DE)**

**Anmeldung und Fragen:**

Tel. +49 731 - 50 04 53 80  
[gesund-es-boot@uni-ulm.de](mailto:gesund-es-boot@uni-ulm.de)  
[www.gesundes-boot.de](http://www.gesundes-boot.de)

**KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT** war von 2007 bis 2025 ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung.

Die Techniker fördert das Programm in Kindertagesstätten und Schulen. Weitere Informationen finden Sie unter [tk.de/lebenswelten](http://tk.de/lebenswelten).



**DAS GANZHEITLICHE PRÄVENTIONSPROGRAMM  
FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN UND SCHULEN**

# KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

Gemeinsam für eine gesunde Zukunft: Unser wissenschaftlich evaluiertes Programm unterstützt Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Grundschulen dabei, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder nachhaltig zu fördern!

Gefördert durch:



Ein Programm der



Gefördert durch:



# AKTIVE UND GESUNDE KINDER – VON DER KRIPPE BIS ZUR GRUNDSCHULE

Ob wir später als Erwachsene gesund leben, entscheidet sich schon im Kindesalter. Lehr- und pädagogische Fachkräfte können früh Positives bewirken und Kinder bei der Entwicklung eines gesunden Lebensstils fördern. Für sie bietet das Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ praxiserprobte Materialien und (Online-)Fortbildungen.

## WISSENSCHAFTLICH BASIERT

Das Programm wird vom Universitätsklinikum Ulm wissenschaftlich begleitet und umgesetzt. Positive Effekte auf die Kinder sind durch Studien nachgewiesen.

## PROGRAMMSCHWERPUNKTE

Seit 2009 haben mehr als 12.500 Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte teilgenommen. Das Programm verfolgt die Ziele des Orientierungsplans für Kindergärten sowie des Bildungsplans für die Grundschule. Vier Themen stehen im Fokus:

- **Ausreichende Bewegung**
- **Sinnvolle Freizeitgestaltung**
- **Gesunde Ernährung**
- **Entspannung und Achtsamkeit**



## DAS KOSTENFREIE ANGEBOT FÜR LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UMFAST:

- **Fortbildungen** zu Kinder- oder Erwachsenen-Gesundheit
- Materialien mit direkt einsetzbaren Einheiten und Spielen
- Materialien für die **Elternarbeit**
- Unterstützungs- und Vernetzungsangebote
- Mögliche **Zertifizierung** der Kindertagesstätte beziehungsweise Grundschule



## STÄRKEN SIE IHRE GESUNDHEIT

Erhalten Sie hilfreiche Tipps für den Alltag in einer interaktiven und praxisnahen Fortbildung zu folgenden Themen:

- Strategien zur Stressreduktion
- Fertigkeiten zur Stärkung der Resilienz
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Alltagsveränderung zum Erhalt der eigenen Gesundheit