



AOK-Webcast Henrietta & Co. Gesundheit spielend lernen

Lehrkräftefortbildung zum Gesundheitsförderungsprogramm
für Grundschulen



AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.



Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

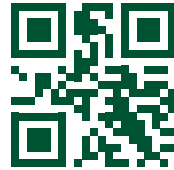
gerade in der heutigen Zeit ist Prävention wichtiger denn je. Mithilfe unseres Programms „Henrietta & Co.“ haben Sie die Möglichkeit, Themen zur Gesundheitsförderung in Ihren Unterricht zu integrieren – analog wie digital.

Nehmen Sie an unserem kostenlosen Webcast in der Mediathek teil und erhalten Sie anschließend das didaktische Lern- und Spielmaterial zu den Themenschwerpunkten Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Katja Dietzold, Janine Steeger und Lea Schoeler freuen sich, Ihnen unser Programm näher vorzustellen.

Nutzen Sie einfach unser Online-Fomular zur Anmeldung:

aok.de/pk/leistungen/schulen-kitas/anmeldung-henrietta-webcast



Henrietta digital

Weitere, digitalisierte Angebote des Programms „Henrietta & Co.“ auf unserem YouTube-Kanal: youtube.com/@henriettaundco

Henrietta – Fit für den Sport

Personal Trainer Yves beschreibt detailliert, wie Kinder sich für verschiedene Sportarten fit machen oder das Format als generelles Aufwärmtraining nutzen können.

Henriettas Hip-Hop-Stunde 1 und 2

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach zu Hause lernen – Lea und Janis erklären Schritt für Schritt, wie es geht!

Gib mal acht – mit Henrietta!

Ralph Caspers erklärt und Lea macht's vor – Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Wusstest du, dass ...? – Henrietta erklärt's!

Fun-Facts, Spannendes und Wissenswertes rund um das Thema Ernährung.

Henriettas Denk-Sport – Training mit Köpfchen

Übungen aus dem funktionalen Training treffen auf knifflige Rechen-, Quiz- und Rätselaufgaben.

Henriettas Podcast

Spannend und unterhaltsam erzählt, nehmen sie die Zuhörerinnen und Zuhörer mit in den Zirkus, auf Schatzsuche, ins Weltall und in die Ideenfabrik.

Henriettas Warm-up – Funktionelles Training mit Spaß

Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training nach Prof. Dr. Granacher (Uni Potsdam) als Vorbereitung für den Sport.

Henriettas Yoga-Stunde

Mit Henriettas Yoga-Stunde und Yuki fit, kräftig, fokussiert und entspannt sein.

Henriettas Hip-Hop-Stunde 3

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach zu Hause lernen – Lea und Maxine erklären Schritt für Schritt die neue Choreo für Pros.

Henriettas bewegte Schule

Mit den 25 Übungen unseres Trainingsprogramms Henriettas bewegte Schule einfach jederzeit und überall fit und mobil bleiben!