



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Postfach 8 23  
71608 Ludwigsburg



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Postfach 80 03 62  
99029 Erfurt



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Böheimstraße 8  
86153 Augsburg



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger  Ansprechpartner

Straße, Hausnummer  PLZ, Ort

Telefonnummer  E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Postfach 34 09  
65204 Wiesbaden



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger  Ansprechpartner

Straße, Hausnummer  PLZ, Ort

Telefonnummer  E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Speicherstraße 3  
29221 Celle



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger  Ansprechpartner

Straße, Hausnummer  PLZ, Ort

Telefonnummer  E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post   
ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Kölner Straße 3  
51429 Bergisch Gladbach



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger  Ansprechpartner

Straße, Hausnummer  PLZ, Ort

Telefonnummer  E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Postfach 10 02 51  
01072 Dresden



Die Kleinen  
stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**  
und Onlinefiliale **meine.ikk-classic.de**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Stand 05/2018

## Gesundheitsförderung gemeinsam gestalten

Im Rahmen des gewählten Projekts begleitet die IKK classic die Kinder, Eltern und Beschäftigten der Kindertagesstätte über mehrere Monate. Zunächst lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, damit sie das Projekt mit Unterstützung der IKK classic durchführen und die Inhalte nach Projektende weiter vertiefen können.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. So können sie das von den Kindern Gelernte direkt zu Hause mit ihnen ausprobieren beziehungsweise nachkochen und damit den Lernerfolg festigen. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Projektinhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm – so lernt es sich leichter!



**Ja, ich möchte mehr über die IKK-Gesundheitsprojekte für Kinder erfahren.**  
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich Ihr  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger  Ansprechpartner

Straße, Hausnummer  PLZ, Ort

Telefonnummer  E-Mail

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK-Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbedarf informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Datum, Unterschrift

**Einwilligung zur Datennutzung:** Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten speichert und nutzt, um mich über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung der Daten sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter [www.ikk-classic.de/datenschutz](http://www.ikk-classic.de/datenschutz)

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post 

ANTWORT

IKK classic  
Fachbereich Prävention  
Nordring 12  
59423 Unna

## Freude an der Bewegung

Spielen in der freien Natur, Wege zu Fuß zurücklegen und die Freizeit eigenständig gestalten: Was für Kinder früher ganz normal war, findet heute kaum noch statt. Kinder haben immer weniger Möglichkeiten, sich spontan und gefahrlos zu bewegen. Stattdessen verbringen viele ihre Freizeit sitzend: am PC, vor der Spielekonsole oder im elterlichen Auto zum nächsten „Termin“ – ohne Bewegung oder eigene Impulse. Umso besser, wenn Kinder im Sportverein aktiv sind. Selbstbestimmte Bewegung ist dadurch allerdings nicht zu ersetzen.

Bewegungsmangel im Kindesalter kann schwerwiegende Folgen haben – von Haltungsschäden über eine verzögerte Sprachentwicklung und eine höhere Unfallrate bis hin zu auffälligem Verhalten. Kindertagesstätten können entscheidend dazu beitragen, dass es nicht so weit kommt: indem sie Kinder frühzeitig erleben lassen, dass Bewegung einfach Spaß macht und guttut. Unser Bewegungsprojekt will dabei unterstützen.



## Spaß an gesundem Essen



Auf Kinder warten jeden Tag neue Herausforderungen. Damit sie diese mit allen Sinnen erleben und gut meistern, ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Das Essverhalten wird bereits im frühen Kindesalter entscheidend geprägt: Kinder entdecken zum Beispiel, was ihnen besonders gut oder gar nicht schmeckt. Auch für den Umgang mit Lebensmitteln wird in jungen Jahren der Grundstein gelegt: Viel zu schnell lernen sie, dass Essen „Trost“ spenden und eine Mikrowelle den Herd ersetzen kann. Die Folgen sind fatal: Übergewicht und Zivilisationskrankheiten nehmen auch bei Kindern immer mehr zu. Auch hier sind Kindertagesstätten gefragt, um diesen Erfahrungen etwas entgegenzusetzen.

Das IKK-Ernährungsprojekt für Kinder unterstützt dabei und fördert das Bewusstsein der Kleinen für gesunde Ernährung.

## Kindgerechte Angebote

Die Gesundheitsprojekte für Kindergartenkinder sind von der IKK classic zusammen mit Experten aus den Bereichen Pädagogik, Fitness und Ernährung entwickelt worden. Ziel ist es, den Vier- bis Sechsjährigen auf spielerische Weise Spaß an Bewegung und gesunder Ernährung zu vermitteln.

### Mit dem Bewegungsprojekt der IKK classic ...

- verbessern Kinder durch Lauf- und Bewegungsspiele ihre Kondition
- stärken Kinder ihre Muskeln und verbessern ihre Haltung
- schulen Kinder ihre Wahrnehmung, Koordination, Reaktionsfähigkeit und räumliche Orientierung sowie den Gleichgewichtssinn
- erhalten Erzieher Anregungen für ein größeres Bewegungsangebot insbesondere zur Förderung selbstbestimmter, ungeleiteter Bewegung

### Mit dem Ernährungsprojekt der IKK classic ...

- lernen Kinder spielerisch den verantwortungsbewussten Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln und Küchengeräten
- erfahren Kinder mehr über Themen wie Lebensmittelkunde, gesundes Frühstück, die Ernährungspyramide oder Esskulturen anderer Länder
- werden alle Sinne der Kinder angesprochen – durch Spiele und praktische Übungseinheiten sowie durch das gemeinsame Zubereiten und Verzehren der Mahlzeiten
- erhalten Erzieher und Eltern wichtige Informationen zur frühkindlichen Ernährungserziehung



ikk-classic.de

Die Kleinen stark machen.  
Unsere Gesundheitsprojekte für Kinder von 4 bis 6 Jahren

