



## **Online-Seminar „Starke Kinder – starke Zukunft – Resilienzsentwicklung fördern Zusammenwirken von Ernährung, Bewegung und Stressmanagement für Kinder optimieren“**

### **Zielsetzung**

Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, sind wichtige Faktoren einer gesunden kindlichen Entwicklung. Forschungen belegen, dass alle drei Faktoren viel miteinander zu tun haben und sich wechselseitig beeinflussen. So bildet eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen dem Kind die nötige Energie, die es für einen bewegten Kinderalltag braucht. Eine schlechte Nährstoffversorgung begünstigt die Anfälligkeit für Stress und löst entweder eine Überaktivität oder Trägheit aus. Wie sehr das Zusammenspiel von gesunder Ernährung, Resilienzsentwicklung und Bewegungsförderung Kinder stark werden lässt, ist Inhalt dieses Seminars.

### **Seminarinhalte**

- Ernährungswissen als Ressource
- Umgang mit herausfordernden Ernährungsgewohnheiten
- Auswirkung der Ernährung auf Kognition und Bewegungsverhalten
- Ideen für eine entwicklungsfördernde Bewegung
- Bedeutung von Bewegung zur Persönlichkeitsentwicklung
- Bewegungsförderung als Ressource

### **Methoden**

Vorträge mit Gruppenarbeiten, Austausch, Diskussion und Übungen

### **Zielgruppen**

Pädagogische Fachkräfte in KiTa, Krippe und Hort, Sozialpädagog\*innen, Ernährungsfachkräfte aus KiTa und Co., Übungsleiter\*innen, Träger und Multiplikatoren

### **Referentin**

Prof. Dr. Dörte Heuveldop, Heilpädagogin, Hochschule Hannover; Dr. Mirja Jantz, Ernährungswissenschaftlerin, LandesSportBund Niedersachsen

**Termin** 08.06.2026, 09.00 – 16.30 Uhr via ZOOM

**Seminarumfang:** 8 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten

**Teilnehmerzahl** max. 24

### **Gebühr**

DGE-Mitglieder 165,00 €

Nicht-Mitglieder 180,00 €

### **Anmeldebestätigung und Bescheinigungen**

Bei Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Erhalten Sie keine Anmeldebestätigung direkt nach dem Abschicken des Online-Formulars, kontrollieren Sie bitte zunächst Ihren Spam-Ordner. Wenn dort keine Bestätigung eingegangen ist, schreiben Sie uns zur weiteren Abklärung gerne eine Mail.

Nach erfolgreicher Teilnahme von mind. 80 % der Seminardauer erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten per E-Mail. Wir behalten uns vor bei

dauerhaft ausgeschalteter Kamera und Nicht-Erreichbarkeit keine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Individuelle Absprachen können selbstverständlich getroffen werden.

## **Rechnung**

Die Rechnung erhalten Sie nach dem Seminar von der Verwaltung. Bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr unter Angabe der Rechnungsnummer.

Bitte prüfen Sie die Angaben bei Ihrer Anmeldung zu Titel, Name und Anschrift sorgfältig auf Fehler und Vollständigkeit. Insbesondere wenn die Rechnung an Ihren Arbeitgeber ausgestellt werden soll, ist die Angabe einer dienstlichen E-Mail zwingend notwendig. Nachträgliche Änderungen und Reklamationen sind sehr zeitintensiv und werden mit 30,00 € in Rechnung gestellt.

## **Wartelistenregelung**

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

## **Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung**

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 40,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmers möglich; eine eigene Anmeldung des Ersatzteilnehmers ist erforderlich. Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf der DGE-Homepage oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

## **Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen**

Sie benötigen einen PC mit LAN-Zugang, eine Kamera und ein Mikrofon. Ein Zugang über ein Tablet ist auch möglich, wir empfehlen jedoch die Teilnahme mit dem Laptop oder Notebook. Online-Seminare finden mit der Videokonferenzsoftware „Zoom“ statt. Weitere ggf. verwendete Tools sind Padlet, Mentimeter, Dashboard und Jitsi.

## **Verbot von Aufzeichnungen und Veröffentlichungen**

Es gilt das Verbot, Screenshots oder Aufzeichnungen jedweder Art anzufertigen, sowie ein Verbot von Veröffentlichung jedweder Inhalte eines Online-Seminars im Internet oder an anderer Stelle.

## **Datenschutz**

Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen. Die Datenschutzhinweise des Veranstalters finden Sie hier. Datenschutzhinweise der Diensteanbieter:

[Zoom](#), [Padlet \(Datenschutz\)](#), [Padlet \(Nutzungsbedingungen\)](#), [Mentimeter \(Datenschutz\)](#), [Mentimeter \(Nutzungshinweise\)](#)

## **Organisation**

DGE-Sektion Niedersachsen,  
Hildesheimer Straße 24, 30169 Hannover  
[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)  
Ansprechpartnerin: Sonja Pöhls  
Tel.: +49 511 544 10 38-4  
E-Mail: [poehls@dge.de](mailto:poehls@dge.de)

**Weitere Informationen bekommen Sie zeitnah vor der Veranstaltung.**

**HINWEIS:** Sollten keine (automatisierte) Anmeldebestätigung von uns erhalten haben, prüfen Sie bitte zunächst Ihren SPAM Ordner und setzen sich ansonsten bitte mit uns unter der Mail-Adresse [anmeldungen-ni@dge.de](mailto:anmeldungen-ni@dge.de) in Verbindung.