

## Bewegte Pause

Bewegung neu erleben-mit sich im Einklang sein-Körper, Seele, Geist.

In einer immer bewegungsarmer werdenden Gesellschaft, die insbesondere die Spiel- und Bewegungsräume für Kinder immer enger fasst und standardisiert, möchte ich durch das pädagogische Angebot „Bewegte Pause“ Kinder und Jugendlichen ein Zeitraum ermöglichen, in den sie Spaß an Bewegung neu erfahren.

Das Angebot ist offen, jeder kann mitmachen.

Durch eine Willkommene und freundliche Haltung hat dieses Angebot eine integrativen Funktion, in den die Teilnehmer unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, körperlichen und geistigen Entwicklungsstand jeder Zeit ein- und aussteigen können.

Ziel des Angebots ist ...

- Spaß an Bewegung - keine Leistungsdruck
- positive Rückmeldung - Motivation und Ermutigung
- fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper
- Koordination -, Kraft- und Muskelaufbautraining
- Aufmerksamkeit - und Konzentrationstraining
- Entspannung und Wohlbefinden

Zitat: „Seele und Körper so schlage ich vor, reagieren mitfühlend aufeinander, eine Änderung im Zustand des Körpers und umgekehrt - ein veränderter Körperzustand verändert das Befinden der Seele.“

Aristoteles griechischer Philosoph

# Bewegte Pause

Pädagogisches Gruppenangebot



**Patricia Castelo Branco**  
Grundschullehrerin  
Erziehungswissenschaftlerin M A.  
Systemische Familienberaterin und -Therapeutin  
Fitness Trainer (Step-, Aerobic-, Personal-, Pilates-, Zumba Fitness)

Zurzeit beschäftigt:

- als Schulsozialpädagogin bei IB Bad Kreuznach
- MBE Beraterin bei AWO-Rheinland
- Selbständige Fitnessberaterin.