

# „Der optimale Körper“ stellt sich vor

Einführung in die Arbeit mit den Stationen des Gesundheitsparcours

Seminar | 05. Juli 2022 | Stephansstift | Hannover

In der Pubertät führen alterstypische körperliche Veränderungen bei Mädchen und Jungen oftmals zu Verunsicherungen. Grund hierfür ist, dass die sich entwickelnden Körperformen oftmals nicht den medial oder auch innerfamiliär propagierten Idealen entsprechen. Selbstzweifel, Körperfrust und ein gehemmter Umgang mit dem eigenen Körper sind mögliche Folgen.

Junge Menschen investieren viel Zeit und Energie, um dem Anspruch an einen perfekten, makellos schönen, durchtrainierten und schlanken Körper zu entsprechen. Ein gigantischer Markt an Produkten und Hilfsmitteln, von Fitnessapps bis Diätprogrammen, soll die Optimierung des eigenen Aussehens ermöglichen.

Welche Ziele dabei selbst gesetzt, angemessen, erreichbar oder doch schon gesundheitsgefährdend sind, ist für Jugendliche schwer zu erkennen. Auch Erwachsenen fällt diese Unterscheidung nicht leicht.

Im pädagogischen Alltag stehen Fachkräfte vor der Herausforderung, diese Aspekte anzusprechen. Wie viel Experimentierverhalten mit dem eigenen Körper in der Pubertät „normal“ ist und wie Mädchen und Jungen vor dem Hintergrund einengender Schönheitsideale so begleitet werden können, dass sie

diese kritisch hinterfragen, wird im Rahmen des Seminars diskutiert. Im Fokus steht auch die Frage, wie sich die mit der Pubertät einhergehenden körperlichen Veränderungen in ein positives Selbstbild integrieren lassen.

Im Vordergrund des Seminars stehen methodische Zugänge zu verschiedenen Aspekten des Themas Körperoptimierung. Ein gemeinsam mit dem Landkreis Nienburg entwickelter Gesundheitsparcours bildet dafür die Grundlage: Verschiedene Stationen werden vorgestellt und erprobt. Hintergrundinformationen und didaktische Hinweise ermöglichen den Teilnehmenden die Nutzung des Parcours in der eigenen Arbeit. Das Material kann im Anschluss bei der LJS ausgeliehen werden.

*Tanja Opitz, Dominika Lachowicz*  
Landesstelle Jugendschutz  
Niedersachsen, LJS

## REFERENT\*INNEN

**Dominika Lachowicz** | LJS

**Tanja Opitz** | LJS

**Peter Karaskiewicz** | LK Nienburg /  
Weser

**Simone Sommerfeld** | LK Nienburg /  
Weser

## SEMINARORT

**Stephansstift**

Zentrum für Erwachsenenbildung

Kirchröder Straße 44

30625 Hannover

## KOSTEN

**80,- €**

inkl. vegetarischer Verpflegung

## PROGRAMM

**Dienstag, 05. Juli 2022**

9.30 Anmeldung

10.00 Seminarbeginn

16.30 Seminarende

### **Aufwachen heute**

Themen und Herausforderungen im Jugendalter

### **Selbstoptimierung bei Jugendlichen**

Wo ist das Problem – und wer hat es?

### **Diäten, Barbie, Fitnessapps und Influencer\*innen...**

Einflüsse auf das körperliche Wohlbefinden und wie dazu mit Jugendlichen gearbeitet werden kann

## ANMELDUNG

Buchungsnummer

**J2240**

# „Der optimale Körper“ stellt sich vor

## Einführung in die Arbeit mit den Stationen des Gesundheitsparcours

Seminar | 05. Juli 2022 | Stephansstift | Hannover

**Hiermit melden Sie sich verbindlich an und übernehmen die Kosten in Höhe von 80,- €.**

Im Fall einer schriftlichen Absage bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin entstehen Ihnen keine Kosten.

Sie erhalten eine Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung.

Weitere Informationen werden Ihnen ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung zugesendet.

Anmeldeschluss: 06. Juni 2022 (die Teilnehmendenzahl ist begrenzt)

---

Name, Vorname

---

E-Mail

---

Telefon

### RECHNUNGSADRESSE

---

Institution

---

Straße Haus-Nr.

---

PLZ Ort

### RÜCKANTWORT AN

**Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen** | Ansprechpartnerin: Maike Krahe (LJS)

**E-MAIL** [post@jugendschutz-niedersachsen.de](mailto:post@jugendschutz-niedersachsen.de)

**FAX** 0511 2834954

**ONLINE** [www.jugendschutz-niedersachsen.de/seminare/anmeldung/](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/seminare/anmeldung/)

**POST** Leisewitzstraße 26 | 30175 Hannover