

# „Der optimale Körper“ stellt sich vor

Einführung in die Arbeit mit den Stationen des Gesundheitsparcours

Seminar | 20. Juni 2023 | Stephansstift | Hannover

In der Pubertät führen alterstypische körperliche Veränderungen bei Jugendlichen 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 ist in der Pubertät „normal“? Wie können Jugendliche vor dem Hintergrund einengender Schönheits-

ideale so begleitet werden, dass sie diese kritisch hinterfragen? Wie lassen sich die mit der Pubertät einhergehenden körperlichen Veränderungen in ein positives Selbstbild integrieren?

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:

Die Materialien werden vorgestellt und gemeinsam erprobt. Zusätzliche Hintergrundinformationen und didaktische Hinweise erleichtern den Teilnehmer\*innen die Nutzung des Parcours in der eigenen Arbeit.

Im Anschluss können die Materialien bei der LJS ausgeliehen werden.

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

## REFERENT\*INNEN

**Dominika Lachowicz** | LJS  
**Tanja Opitz** | LJS

**Peter Karaskiewicz** |  
LK Nienburg / Weser  
**Simone Sommerfeld** |  
Dipl. Sozialpädagogin

## SEMINARORT

**Stephansstift**  
Zentrum für Erwachsenenbildung  
Kirchröder Straße 44  
30625 Hannover

## KOSTEN

**80,- €**  
inkl. vegetarischer Verpflegung

## PROGRAMM

### Dienstag, 20. Juni 2023

- 9.30 Anmeldung
- 10.00 Seminarbeginn
- 16.30 Seminarende

#### **Aufwachen heute**

Zwischen Entwicklungsaufgaben, Schönheitsidealen und der Schönheitsindustrie

#### **Selbstoptimierung bei Jugendlichen**

Reflexion der eigenen Haltung und Möglichkeiten der Thematisierung

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

Erprobung der Materialien des Gesundheitsparcours

### Weitere Informationen zum Gesundheitsparcours finden Sie hier:

[www.jugendschutz-niedersachsen.de/der-optimale-koerper/der-optimale-koerper-ein-gesundheitsparcours/](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/der-optimale-koerper/der-optimale-koerper-ein-gesundheitsparcours/)

## ANMELDUNG

Buchungsnummer

**J2340**

# „Der optimale Körper“ stellt sich vor

## Einführung in die Arbeit mit den Stationen des Gesundheitsparcours

Seminar | 20. Juni 2023 | Stephansstift | Hannover

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

Im Fall einer schriftlichen Absage bis zum 05. Juni 2023 entstehen Ihnen keine Kosten.

Sie erhalten eine Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung.

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

Anmeldeschluss: 30. Mai 2023 (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