

Weiterbildungstag in der Kinderkrippe „Am Auerhahn“



Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge der Stadt Wernigerode und in Kooperation mit der AOK Sachsen-Anhalt sowie der Firma „kerngesund“ fand am 11. September 2023 ein Weiterbildungstag für die pädagogischen Fachkräfte der Kinderkrippe „Am Auerhahn“ statt.

Der „Gesundheitstag“ begann mit einem Impulsvortrag von Ernährungsberaterin Madeleine Hellwig zum Thema „Meal Prep“. Als „Meal Prep“ bezeichnet man das Vorbereiten von Mahlzeiten - im Fall der pädagogischen Fachkräfte das stressfreie Zubereiten von Pausenmahlzeiten. Dieser Impulsvortrag wurde durch vier unterschiedliche Salate und den entsprechenden Rezepten untermalt.

Nach einer Pause bekamen alle pädagogischen Fachkräfte im Außenbereich der Kinderkrippe von Gesundheitsmanager Florian Wennig der Firma „kerngesund“ in 90 Minuten vier unterschiedliche Bewegungsübungen vorgestellt. Neben einer Einheit Yoga und Faszientraining zeigte er den Fachkräften auch Entspannungsübungen aus dem Bereich autogenes Training und progressive Muskelentspannung.

Das Team der Kinderkrippe „Am Auerhahn“ möchte sich bei allen Eltern bedanken, die es ermöglichen konnten, die Kinder an dem Tag zu Hause oder bei Verwandten betreuen zu lassen. Vielen Dank ebenso an Carola Helmholz aus dem SG Personal der Stadt Wernigerode, die an der Organisation und Planung des Gesundheitstages erheblichen Anteil hatte.

/ Catharina Hübl, Leiterin Kinderkrippe „Am Auerhahn“