

## Hintergründe

Die Initiative FugS startete im Februar 2009. Ausgangspunkt war das Ziel, Gesundheitserziehung nicht nur an der Schule, sondern ergänzend dazu auch im Schullandheim zu vermitteln und zu leben.

Dies geschieht durch einen 5-tägigen Schullandheimaufenthalt (Gesundheitserziehungswoche) mit den zentralen Bereichen Bewegung und Ernährung, die thematisch in der Schule und in der Familie vor- und nachbereitet werden.

Über eine gezielte Stärkung von körperlichen Ressourcen sowie über die Vermittlung von Wissensbausteinen und Handlungsstrategien sollen die Kinder zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten geführt werden.

Im Mittelpunkt steht das direkte und unmittelbare Erfahren und Erleben der Schulungsinhalte sowie das Entdecken und Erproben neuer gesundheitsfördernder Bewegungs- und Ernährungsmöglichkeiten.

## Kosten

Der Beitrag pro Schüler pro Baustein bei einer Klassenstärke ab 20 Schülern beträgt 6,-€, für die Gesamtwoche entstehen pro Schüler Kosten in Höhe von 40,-€. Darin sind alle Kosten für die Referenten sowie die Materialkosten enthalten. Das FugS Handbuch für die Lehrkräfte kostet 10,-€ (bei Rückgabe nach der Woche wird der Betrag wieder erstattet), das Tagebuch für die Schüler je 5,-€.

Bei kleinen Gruppen werden die Preise im Vorfeld separat vereinbart. Selbstverständlich besteht für die Lehrkräfte bei einigen Bausteinen die Möglichkeit, diese eigenständig durchzuführen. In diesem Fall werden nur die Materialkosten berechnet.



## Träger

Die beiden Träger von FugS sind das Bayerische Schullandheimwerk e.V. (Leitung: Dr. Jürgen Stammberger und Anne-Theresa Meier) und das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth (Leitung: Prof. Dr. Walter Brehm und Monika Single). Über die Universität erfolgt zusätzlich noch die wissenschaftliche Begleitung der Initiative.

## Förderer

Die Initiative FugS wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“ finanziell gefördert. Unterstützt vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit  
Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



## Reservierungen und konkrete Fragen zur FugS Woche im Schullandheim Wartaweil:

### Wartaweil gGmbH

### Schullandheim Bildungs- und Begegnungsstätte

Wartaweil 45

82211 Herrsching am Ammersee

Tel.: 08152/9398-10 oder 08152/9398-11

Fax: 08152/9398-98

E-Mail: [info@wartaweil.de](mailto:info@wartaweil.de)



[www.fugs-bayern.de](http://www.fugs-bayern.de)

Wartaweil Schullandheim  
Bildungs- und Begegnungsstätte  
Komm mit auf Entdeckungsreise!

Expedition

FugS

Fit und gesund im Schullandheim  
Wer schlau is(s)t, bewegt sich!

# Schullandheim Wartaweil

Das vollkommen barrierefreie Schullandheim liegt inmitten eines 2,7 ha Gartens direkt am Ammersee mit hauseigenem Steg.



Der Träger unseres Hauses ist der Landesverband Bayern für Körper- und Mehrfachbehinderte Menschen e.V. Ein besonderes Anliegen ist uns die gelebte Integration. Durch die zwanglose Begegnung von behinderten Schülern und nicht behinderten im Schullandheimalltag bietet sich die Chance voneinander zu lernen und innere Barrieren zu überwinden.

## FugS in Wartaweil

FugS in Wartaweil steht unter dem Motto **Expedition** unternehmen eine Expedition zum Ursprung unserer Nahrungsmittel und zum Ursprung unseres physischen und psychischen Wohlbefindens. Dies wird mit Spaß und Freude durch praktisches Erleben in der Gemeinschaft vermittelt.

Die Bewegungsbausteine werden größtenteils im Freien durchgeführt. Entsprechend der Wettervorhersage sollten die Schüler feste Schuhe evtl. Gummistiefel, und wetterfeste Kleidung dabei haben.

Bitte unbedingt berücksichtigen, dass die Lehrkräfte in alle Bausteine mit einbezogen werden und während der gesamten Woche die Aufsichtspflicht für Ihre Klasse haben.

## Teilnahme

An der 5-tägigen Gesundheitserziehungswoche können bayerische Schulklassen vor allem der Jahrgangsstufe 4-6 aller Schulformen teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt direkt über das Schullandheim.

## Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer Schullandheimwoche mit einzelnen FugS Bausteinen

Wir bieten Ihnen auch die Möglichkeit, die für Ihre Klasse am besten geeigneten Bausteine auszuwählen und diese in Ihre eigene Wochenplanung mit einzubinden. Detaillierte Information zu allen Bausteinen erhalten Sie von uns.

# So verläuft unsere Expedition

## Montag

### Wartaweil stellt sich vor:

Die Schüler werden mit der Einrichtung und deren Regeln vertraut gemacht.

### Geländeexpedition der Füchse:

Bei der Rallye durch Haus und Garten lernen die Schüler ihre neue Umgebung kennen. Vertrauen in der Expedition Sozialekompetenz fördern. Kennenlern- und Vertrauensspiel aus dem Programm „Its Team Time“

## Dienstag

### Wir stärken unseren Körper und Geist:

Harmonisierung von Körper und Geist durch asiatische Kampfkünste. Zum Abschluss eine Meditation zur Schulung der eigenen Wahrnehmung.



### Brot backen im Lehmbackofen / Pizza schmeckt auch Füchsen:

Der Ofen im Garten wird angeheizt und der Teig für Brot und Pizza in Kleingruppen zubereitet, belegt und dann draußen gebacken. Dabei werden Hygiene- und Essregeln und Maßeinheiten besprochen sowie Tischdekorationen ausprobiert. Der Tag klingt mit dem gemeinsamen Pizza essen aus.



### Expedition bei Nacht:

Nachtwanderung und Stockbrot backen am Lagerfeuer

## Mittwoch

### Fit in den Expeditionstag:

Wir bringen unseren Kreislauf mit Stretching Übungen am See in Schwung.



### Sport und Spiel für fitte Füchse:

Mit Spielen und Übungen wird die Konzentration und Wahrnehmung geschult. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung wird anschaulich gemacht.



### Auf Nahrungssuche:

Je nach Jahreszeit werden Kräuter gesammelt und deren Wert und Nutzungsmöglichkeit theoretisch und praktisch vermittelt. Natürlich wird zum Abschluss alles probiert.



## Donnerstag

### Keine Expedition ohne Wasser:

Darstellung der Bedeutung von Wasser für und im menschlichen Körper. Woraus bestehen unsere Getränke? Zum Abschluss werden selbst gesunde Durstlöscher zubereitet.



### Alternativ

### Ein perfektes Expeditionsfrühstück:

Alle Bestandteile eines nahrhaften Frühstücks werden gemeinsam zubereitet, von selbst gebackenen Semmeln bis zu deftigen und süßen Brotaufstrichen.



### Schlaue Füchse verändern ihre Schule:

Ideensammlung für positive Veränderungen in der eigenen Einrichtung

### Expedition:

Anhand von Rätselkarten werden die einzelnen Stationen ermittelt und dort die unterschiedlichsten Aufgaben gelöst



### Expeditionsabend:

von der Klasse selbst gestalteter Abschiedsabend



## Freitag

Nach der Zimmerkontrolle machen sich die kleinen Füchse Gedanken wie sich eine gesunde **Expedition auch zuhause** umsetzen lassen könnte. Zum Abschluss folgt ein **Rückblick auf die Expedition**, der die Woche Revue passieren lässt.