

Presseinfo

Achtsame Vorschulkids? Beliebtes Gesundheitsprojekt für Rostocker Kitas geht in die nächste Bewerbungsrunde

Neu-Isenburg, 08.07.2026 – Gesundheitsbewusstsein und Vorschulkids, das geht nicht? Das geht sehr wohl, wie die Aktion „Achtsamkeit für Kinder im Vorschulalter“ mit Erfolg und großer Beliebtheit bei insgesamt 539 Kids an den Rostocker Kitas im vergangenen Förderzeitraum 2024-2025 wieder gezeigt hat. Heute, zum ersten bundesweiten Tag der Prävention, steht fest: Das Projekt wird auch in den kommenden zwei Jahren weitergeführt – eine Chance für alle Kitas in Rostock, sich jetzt zu bewerben!

Die Diplom-Pädagogin, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin Antje Röttger-Kiesendahl und der Leiter der Gesundheitsförderung der Salus BKK, Holger Tietz, entwickelten 2019 das gemeinsame Präventionsprojekt zum Thema Achtsamkeit für Kinder im Vorschulalter. Hintergrund für die Idee war die sich wandelnde Lebenssituation von jungen Menschen in den vergangenen Jahrzehnten. „Reizüberflutung, Hektik und Unruhe belasten längst nicht mehr nur die erwachsene Bevölkerung, sondern führen immer häufiger auch zu Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung bei Kindern und Jugendlichen. Uns war es wichtig, ein Projekt zu schaffen, das präventiv schon in jungen Jahren ansetzt“, berichtet Holger Tietz. „Mit wissenschaftlich fundierten Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden für Kinder verfolgt das Projekt das Ziel, unterschiedliche Entspannungserlebnisse und deren Wirkung kennenzulernen. Zudem werden dem Fachpersonal in den Einrichtungen Möglichkeiten für die Integration im Kindergarten-Alltag gezeigt“, ergänzt Antje Röttger-Kiesendahl.

22 Kitas und 539 Kinder in den vergangenen beiden Jahren erreicht

Pro Einrichtung umfasst das Angebot je sechs Termine: je eine Schulung der Erzieher:innen am Anfang und am Ende des Durchführungszeitraums, ein Infoabend für die Eltern der Vorschulkids und drei praktische Termine, in denen Übungen zu Autogenem Training, Brain-Gym oder auch Sinneswahrnehmungsübungen mit den Kindern durchgeführt und erklärt werden. „Die Kinder haben das Projekt begeistert angenommen. Sie fanden besonders die Brain-Gym-Übungen toll. Wir können diese auch sehr einfach in unseren Kitaalltag integrieren. Als Pädagogin habe ich gemerkt, wie gut den Kindern die Entspannungsphasen getan haben“, resümiert Frau Knorr, von der DRK-Kindertagesstätte Steppkelland aus Rostock. Das Angebot ist als Förderprojekt der Salus BKK für die teilnehmenden Kitas komplett kostenfrei. Allein in den vergangenen zwei Jahren haben in Rostock ganze 22 Einrichtungen an dem präventiven Angebot teilnehmen können. Sie möchten das Projekt auch für Ihre Kita nutzen oder für die Einrichtung Ihrer Kinder empfehlen? Bei Herrn Tietz können Sie sich anmelden und/oder weitere Infos anfordern. Melden Sie sich einfach telefonisch unter 06102 2909-825 oder per Mail an holger.tietz@salus-bkk.de

Über Salus BKK:

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 300 Mitarbeitenden an 15 Standorten und über 170.000 Versicherten zu den bundesweit 25 größten Betriebskrankenkassen.

Weitere Informationen auch unter www.salus-bkk.de

Pressekontakt und Information:

Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5a, 63263 Neu-Isenburg

Andreas Neubeck, Referent Marketing und Presse

Telefon: 06102 2909-26, andreas.neubeck@salus-bkk.de, www.salus-bkk.de/presse