

Ernährung, Bewegung und Lebenseinstellung – leistungsstark fürs Leben

Ein Vortrag von Konstantin Begesow

Eine gesunde Entwicklung bei Kindern zeigt sich in körperlicher Stabilität, emotionaler Sicherheit und einem positiven Umgang mit dem eigenen Körper. Sie entsteht durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Bewegung und eine Lebenseinstellung, die Ruhe, Selbstvertrauen und Freude am Alltag vermittelt. Kinder übernehmen diese Haltungen früh und meist unbewusst durch Beobachtung und Nachahmung der Erwachsenen in ihrem Umfeld.

Ernährung und Bewegung bilden dabei zentrale Grundlagen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Im Familienalltag mit vielen Anforderungen braucht es dafür klare Orientierung und alltagstaugliche Impulse.

Für diesen Vortrag konnten wir **Konstantin Begesow**, Physiotherapeut, Ernährungsberater und Inhaber eines ganzheitlichen Gesundheitsstudios, gewinnen. Er arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern, Familien sowie Erwachsenen und verbindet Bewegung, Ernährung und Mindset praxisnah und verständlich.

Im Vorfeld hat er unser Kita-Angebot analysiert und gemeinsam mit dem Team weiterentwickelt.

Themen waren unter anderem:

- das Frühstücksangebot der Kinder (Ideen für ein gesundes, kindgerechtes Frühstück)
- Bewegung im Kita-Alltag
- das Vorschulkinderprojekt „Gesunde Ernährung“

Der Vortrag vermittelt konkrete Impulse zu Ernährung, Bewegung und Vorbildwirkung – realistisch, umsetzbar und ohne zusätzlichen Druck im Familienalltag.

Wann: **Donnerstag, 26.03.2026 um 18:30 Uhr**

Wo: Augustinus-Treff/Kirche Neu-Listernohl (ab 30 Teilnehmenden) - Alternativ in der Kita

Anmeldung: **Bis spätestens zum 25.02.2026**

Hinweis:

Der Vortrag wird von Herrn Begesow kostenfrei zur Verfügung gestellt. *Wenn Ihnen die Inhalte gefallen und Sie das Angebot wertschätzen, besteht im Anschluss die Möglichkeit, einen freiwilligen Beitrag in die Kita-Kasse zu geben.* Damit unterstützen Sie direkt zukünftige Projekte und Angebote für die Kinder. Bitte bedenken Sie, dass eine Anmeldung verbindlich ist, da wir die Räumlichkeiten entsprechend der Personenzahl anpassen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den Austausch.

Ihr Kita-Team St. Augustinus

Ansprechpartnerinnen: Maja und Laura



Ich nehme am Vortrag teil.



Wir kommen mit insgesamt _____ Personen.



Ich kann leider nicht am Vortrag teilnehmen.

Datum: _____ Vor- und Zuname/ Unterschrift: _____