

GESUND AUFWACHSEN. GESUND LERNEN. GESUND ARBEITEN.

**Gesundheitsförderung in nichtbetrieblichen Lebenswelten:
für Kitas, Schulen, Hochschulen und soziale Einrichtungen.**

STRONG PARTNERS

Expert:innen für alle Präventionsfelder:

- Bewegung
- Ernährung
- Mentale Gesundheit
- Suchtprävention



GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN LEBENSWELTEN

FÜR ALLE, DIE DORT LERNEN, ARBEITEN UND LEBEN

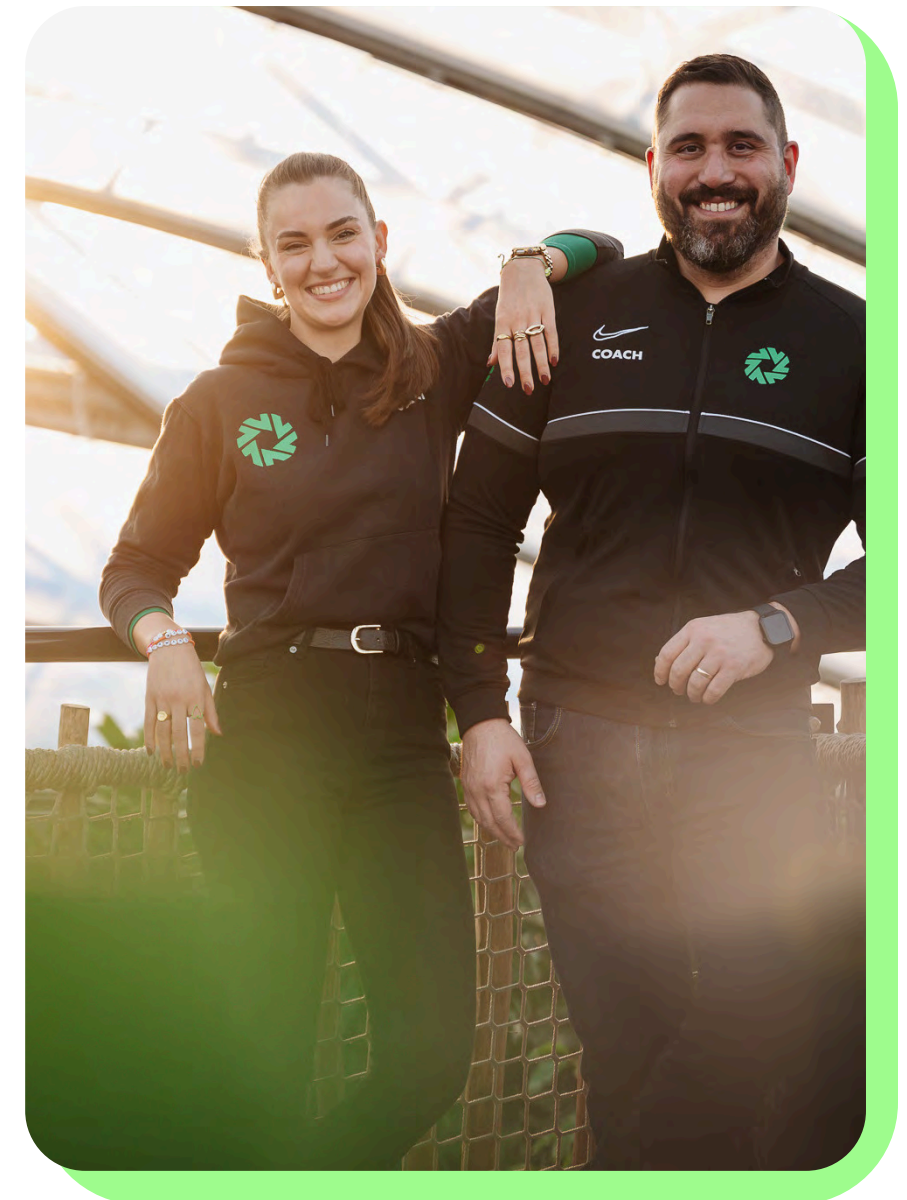
Gesunde Lebenswelten beginnen bei den Menschen, die sie tragen.

Steigende Belastung bei Fachkräften und wachsender psychischer Druck auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene treffen auf Systeme, die für Prävention selten Kapazitäten haben. Das gilt in Kitas, Schulen, Hochschulen und sozialen Einrichtungen gleichermaßen.

Strong Partners bringt bewährte Expertise aus über 450 Gesundheitstagen und Workshops jährlich in die nichtbetrieblichen Lebenswelten und macht Gesundheit zum festen Bestandteil des Alltags.

Dabei verbinden wir immer beides: **Verhaltensprävention** (Kompetenzen der Menschen stärken) und **Verhältnisprävention** (Rahmenbedingungen vor Ort verbessern).

Unsere Angebote sind **Prävention und Gesundheitsförderung für gesunde Menschen mit alltäglichen Belastungen. Sie diagnostizieren und behandeln nicht und ersetzen keine Therapie. Bei Bedarf verweisen unsere Dozent:innen sensibel an geeignete Anlaufstellen. Über die Lebenswelten hinaus: Als BGM-Partner begleiten wir über 200 Unternehmen und Einrichtungen.**



UNSERE LEBENSWELTEN

VIER SETTINGS, EIN ZIEL: GESUNDHEIT, DIE IM ALLTAG ANKOMMT

KITA

Gesundheitsförderung für pädagogische Fachkräfte, Kinder und Eltern: spielerisch, altersgerecht und in den Kita-Alltag integriert.

SCHULE & BERUFSKOLLEG

Für Lehrkräfte, Schüler:innen und Eltern: von der Grundschule bis zum Berufskolleg, im Unterricht und darüber hinaus.

HOCHSCHULE

Gesund studieren und arbeiten: für Studierende und Beschäftigte, vom Hörsaal bis zur Prüfungsphase.

SOZIALE EINRICHTUNGEN & KOMMUNE

Gesundheit im Sozialraum: niedrigschwellig, stigmatisierungsfrei und mit besonderem Blick auf Menschen, die Angebote sonst selten erreichen.

Unsere Angebote stehen **allen Menschen in der Lebenswelt offen – unabhängig von der Krankenkasse**. Zugangshürden denken wir von Anfang an mit und beziehen die Zielgruppen aktiv ein.

WIE FUNKTIONIERT DIE FÖRDERUNG?

KITAS, SCHULEN, HOCHSCHULEN & SOZIALE EINRICHTUNGEN SIND LEBENSWELTEN NACH § 20A SGB V

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Gefördert werden Maßnahmen, die **Verhalten und Rahmenbedingungen** verbessern und in ein Gesamtkonzept der Einrichtung eingebunden sind.

1. Wer fördert?

Jede gesetzliche Krankenkasse nach § 20a SGB V. Kassenübergreifende Förderung ist über die Landesrahmenvereinbarungen möglich.

2. Was kostet es?

Die Förderhöhe richtet sich nach Bedarf, Konzept und Umfang. Die Einrichtung bzw. Ihr Träger bringt einen angemessenen Eigenanteil ein, auch geldwerte Leistungen wie Räume oder Arbeitszeit zählen.

3. Was wird gefördert?

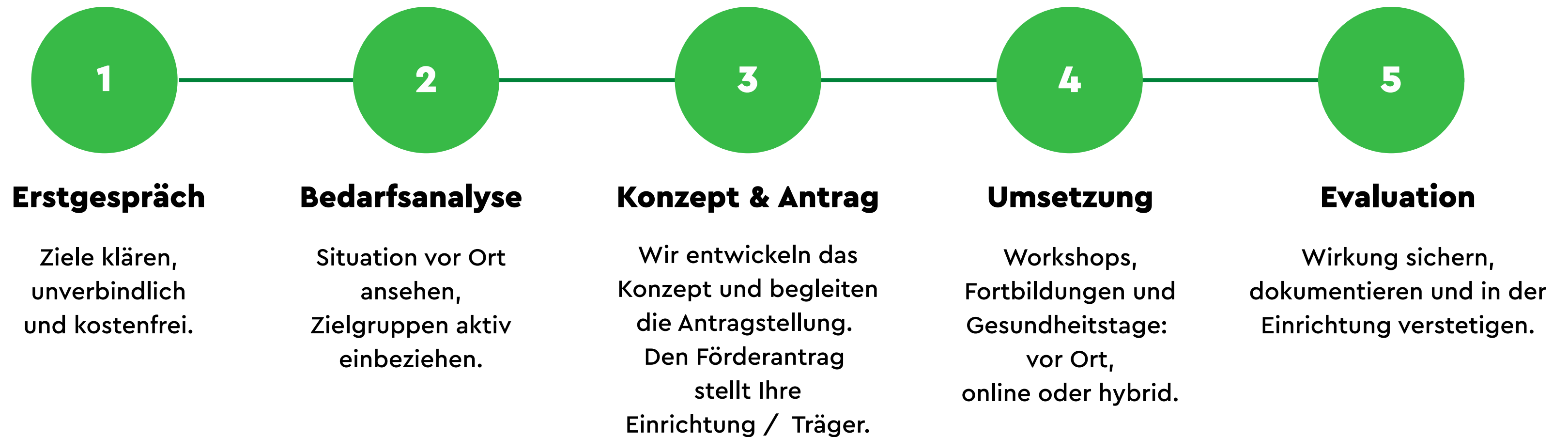
Settingbezogene Maßnahmen in der Lebenswelt: vom Kompaktformat über Projektwochen bis zu Team- und Elternformaten, eingebunden in ein Gesamtkonzept der Einrichtung.

Unsere Dozent:innen erfüllen die **Qualifikationsanforderungen des GKV-Leitfadens Prävention, unsere Maßnahmen sind an dessen Kriterien für Lebenswelten ausgerichtet. Den Förderantrag stellt die Einrichtung bzw. Ihr Träger; über die Förderung entscheidet die jeweilige Krankenkasse.**

Wir bereiten Konzept, Bedarfsanalyse und Antragsunterlagen prüffähig vor.

IN 5 SCHRITTEN ZUR GEFÖRDERTEN MASSNAHME

SO BEGLEITEN WIR SIE, VON DER IDEE BIS ZUR WIRKUNG.



WER SIND WIR?

GESUNDHEITSFÖRDERUNG MADE IN MÜNSTER



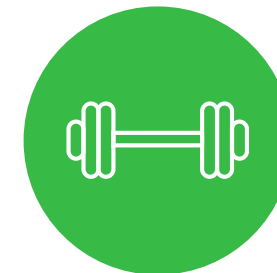
SEIT 2017 „STRONG PARTNERS“



**450+ GESUNDHEITSTAGE & WORKSHOPS
JÄHRLICH**



SITZ & GRÜNDUNG IN MÜNSTER



**4.800+ SPORT- UND
BEWEGUNGSEINHEITEN JÄHRLICH**



30+ MITARBEITENDE IM TEAM



30K+ TRAININGS- & EVENT-STUNDEN



**GKV-LEITFADEN-KONFORME
PRÄVENTIONSANGEBOTE**



18K+ BEWEGTE MENSCHEN

UNSER ANGEBOT

MIT STARKEN FORMATEN FÜR JEDES SETTING

WORKSHOPS & KURZIMPULSE

Kompakt, praxisnah, direkt im Alltag anwendbar.

GESUNDHEITSTAGE & KURSE

Vom Aktionstag bis zum mehrwöchigen Präventionskurs.

KEYNOTES, COACHING & TRAININGS

Impulse und praxisorientierte Vertiefung.

TEAMFORTBILDUNGEN & SCHILF

Schulinterne Lehrkräftefortbildung und Fortbildungen für Fachteams.



IMPULSE BEI ELTERNABENDEN & FESTEN

Elternabende, Sommerfeste, Aktionstage.

TEAMFORMATE

Gemeinsam bewegen, reflektieren und stärken.

GESUNDHEITSWOCHEN & PROJEKTTAGE

Mehrtägige Formate mit rotem Faden.

PRÄSENZ, ONLINE & HYBRID

Flexibel für jeden Standort – auf Deutsch und Englisch.

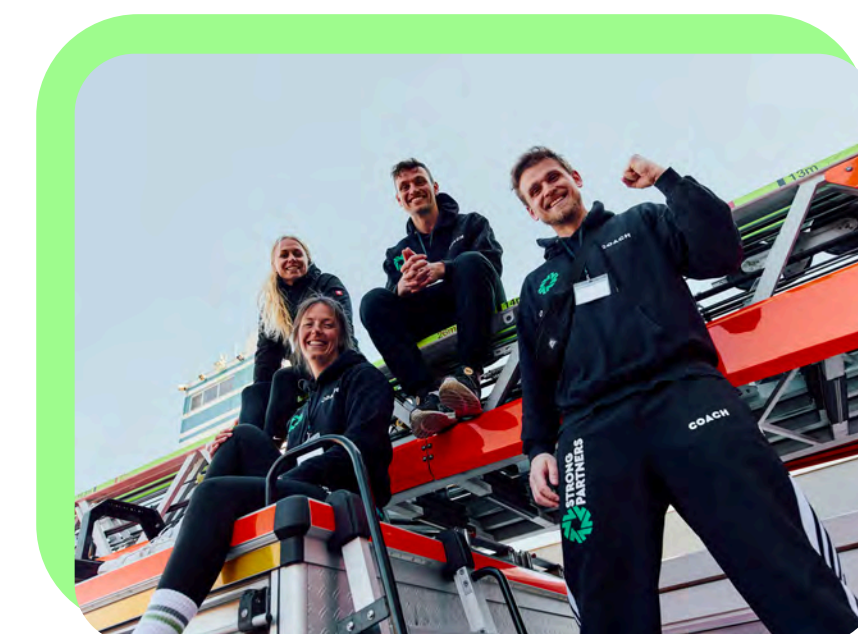
WIR SIND STRONG PARTNERS

EIN TEAM FÜR ALLE PRÄVENTIONSFELDER

Wir sind ein junges, interdisziplinär aufgestelltes Team aus Expert:innen für Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Suchtprävention, das Einrichtungen bei der Gesundheitsförderung unterstützt.

Mit unserem Wissen und unserer Erfahrung gestalten wir Programme, die Menschen motivieren und alle Präventionsfelder im Lern- und Arbeitsalltag verbinden.

Unsere Leistungen und Inhalte passen wir individuell an die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung an und entwickeln gemeinsam passgenaue Konzepte.



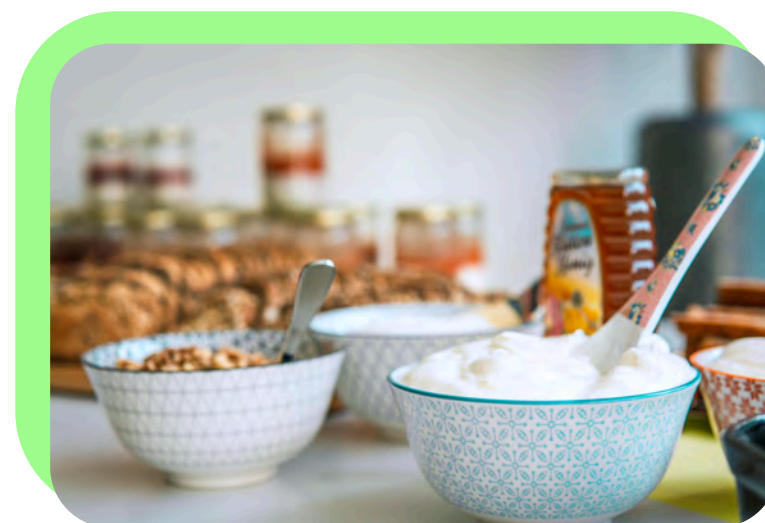
VIER THEMENFELDER, EIN ANSATZ

BEWEGUNG • ERNÄHRUNG • MENTALE GESUNDHEIT • SUCHTPRÄVENTION



BEWEGUNG

Aktivierung, Ergonomie, Entspannung und Ausdauer: alltagstauglich und ohne Geräte umsetzbar.



ERNÄHRUNG

Energie, Konzentration und Genuss: praktische Grundlagen für den Alltag in der Einrichtung.



MENTALE GESUNDHEIT

Stressregulation, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Teamklima ressourcenorientiert stärken.



SUCHTPRÄVENTION

Risikokompetenz im Umgang mit Substanzen und digitalen Medien stärken, Alternativen aufzeigen.

Die folgenden Seiten zeigen eine **Auswahl unserer Workshops** für verschiedene Zielgruppen. Inhalte, Ansprache und Maßnahmenauswahl passen wir an **Alter, Setting und Bedarf** Ihrer Lebenswelt an.

UNSER KERNPROGRAMM

VIER PRÄVENTIONSFELDER, JE FÜNF FORMATE

BEWEGUNG

Entspannungstechniken
Rückengesundheit
BrainFit
Aktive Pause und Ergonomie
Starkes Herz

ERNÄHRUNG

Ernährungsbasics
Stressessen
Schlaf & Erholung
Zuckerkonsum
Brainfood

MENTALE GESUNDHEIT

Stressregulation & Resilienz
Digitale Routinen & Schlaf
Selbstorganisation & Fokus
Prüfungsfit und Lernstrategien
Sozialtraining & Klassen-
gemeinschaft

SUCHTPRÄVENTION

Digitale Balance (Medien, Gaming)
Klar bleiben: Alkohol
Rauchfrei: Nikotin & Vapes
Verspieltes Glück: Glücksspiel
Konsum im Griff: Kaufsucht

Jedes Format in **Schüler:innen-** und **Lehrkräfte-**Variante (je 90 Minuten), je Feld ein **Eltern-Impuls**. Gebucht wird in Halbtagen, kombinierbar bis zur Projektwoche.

THEMENFELD: BEWEGUNG

Entspannungstechniken: Ruhe und Konzentration im Schulalltag

Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen für die eigene Stressregulation und die altersgerechte Weitergabe in Unterricht und Gruppenalltag.

Rückengesundheit: hintere Kette verstehen und entlasten

Rückenbelastungen erkennen, Wirkungsketten verstehen und kurze Routinen ohne Geräte wirksam einsetzen.

BrainFit: kognitive Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen

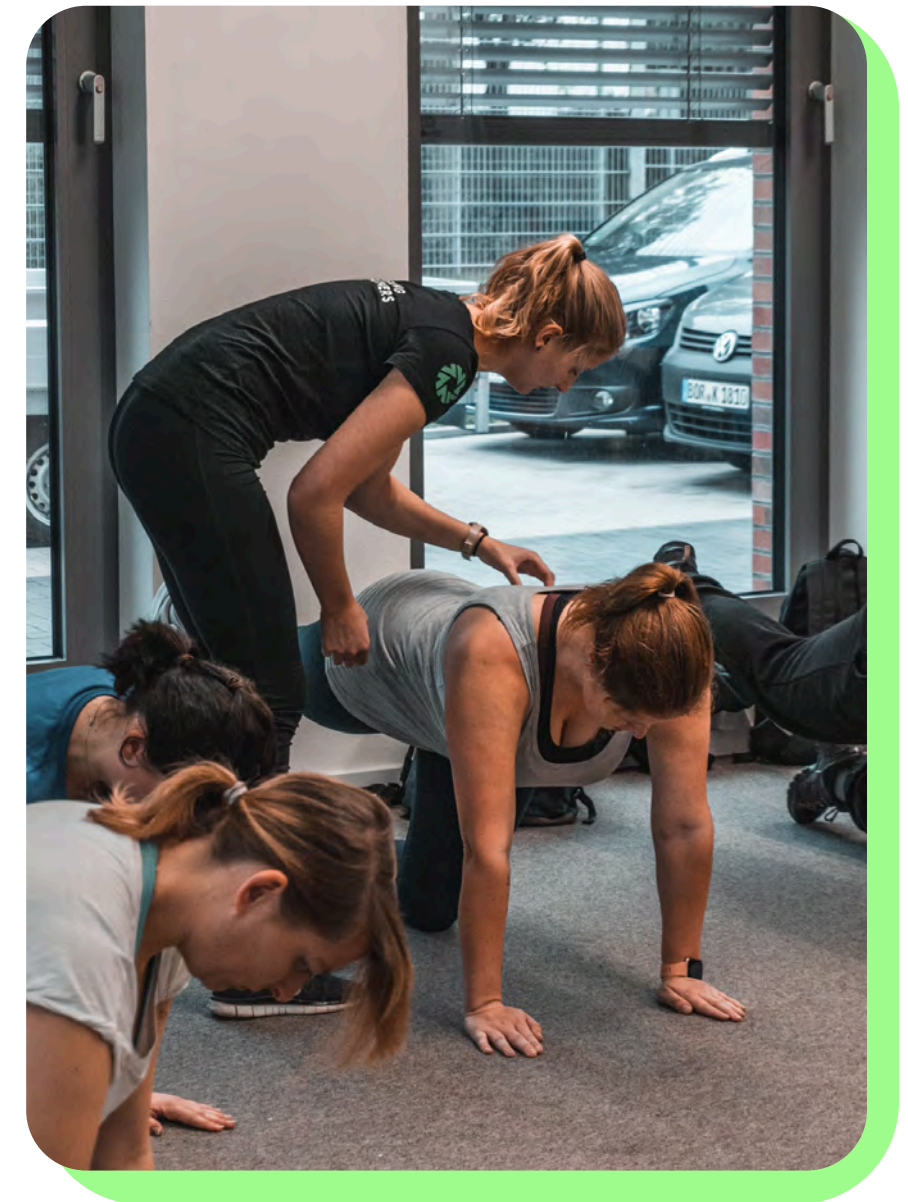
Koordinative Bewegungsreize, die Aufmerksamkeit und geistige Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag unterstützen.

Aktive Pause und Ergonomie: kleine Pause, große Wirkung

Aktive Pausen mit rotem Faden aufbauen: Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Koordination; optional mit Haltungs-Screening.

Starkes Herz: Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern

Herz-Kreislauf-Gesundheit im Alltag stärken: die eigene Belastung realistisch einschätzen und moderate Ausdauer alltagstauglich aufbauen.



THEMENFELD: ERNÄHRUNG

Ernährungsbasics: Energie, Konzentration, Leistungsfähigkeit

Praktische Grundlagen für ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung: Nährstoffe, Tellerprinzip und gesundes Snacking.

Stressessen: Gelassen bleiben trotz hoher Belastung

Stressessen als nachvollziehbares Bewältigungsmuster verstehen, ohne Moralisierung und ohne Diätlogik.

Schlaf & Ernährung: „Iss klug, schlaf gut“

Wie Koffein, Mahlzeitenrhythmus und Abendroutinen die Schlafqualität beeinflussen.

Zuckerkonsum: die Rolle von Zucker im Schulalltag

Versteckte Zuckerquellen erkennen und bewusste Alternativen für den Alltag der Einrichtung entwickeln.

Brainfood: fit im Kopf, stabil im Energielevel

Gehirnfreundliche Ernährung und Hydration für stabile Energie und Konzentration.



THEMENFELD: MENTALE GESUNDHEIT

Stressregulation & Resilienz: „Mind full oder Mindful?“

Strategien für gezielten Resilienzaufbau im Arbeitsalltag und gesunde, wirksame Stressregulation, auch fürs Klassenzimmer.

Digitale Routinen & Schlaf: „Digital Detox als Herausforderung“

Digitale Überlastung reduzieren und erholsamen Schlaf sichern, mit Impulsen für den Unterricht.

Selbstorganisation & Fokus: Struktur, Prioritäten, Konzentration

Zeit- und Selbstmanagement gezielt stärken und Konzentration im Alltag der Einrichtung fördern.

Prüfungsfit: Lernen, Motivation und Prüfungssituationen

Stressauslöser in Prüfungssituationen erkennen und Kinder und Jugendliche sicher begleiten.

Gemeinsam stark: Sozialtraining & Klassengemeinschaft

Wertschätzend kommunizieren, Emotionen regulieren und das Klima in Klasse und Team aktiv stärken.



THEMENFELD: SUCHTPRÄVENTION

Digitale Balance: Prävention exzessiver Medien- und Spielnutzung

Mechanismen digitaler Angebote verstehen, Warnsignale exzessiver Nutzung erkennen und Jugendliche souverän begleiten.

Klar bleiben: Alkoholprävention

Wirkung und Risiken sachlich vermitteln, Gruppendruck thematisieren und die eigene Vorbildrolle reflektieren.

Rauchfrei: Nikotin, Vapes und Nikotinbeutel

Moderne Nikotinprodukte und ihr Marketing kennen und altersgerecht ansprechen.

Verspieltes Glück: Risikokompetenz zu Glücksspiel und Sportwetten

Glücksspielmechanismen und Gaming-Übergänge verstehen und Risikokompetenz fördern.

Konsum im Griff: Kaufsucht, Online-Shopping und Buy now, pay later

Kaufanreize des Online-Handels erkennen und junge Menschen für Konsumdruck sensibilisieren.



KINDER, JUGENDLICHE & JUNGE ERWACHSENE

THEMENFELD: BEWEGUNG

Entspannungstechniken: Ruhe und Konzentration im Schulalltag

Körperliche Anspannungszeichen wahrnehmen und mit einfachen Übungen gezielt reagieren: im Unterricht, in Pausen und zu Hause.

Rückengesundheit: hintere Kette verstehen und entlasten

Rücken verstehen, Steifheit lösen und mit kurzen Übungen beweglicher werden, inklusive SOS-Routine für Schule und Zuhause.

BrainFit: kognitive Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen

Aktivierungs- und Partnerübungen, die Konzentration fördern und Energie zurückgeben.

Aktive Pause und Ergonomie: kleine Pause, große Wirkung

Sitz- und Stehhaltung verbessern und kurze Bewegungseinheiten für neue Energie und Konzentration nutzen.

Starkes Herz: Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern

Herzfrequenz messen, Trainingszonen verstehen und ein Intervalltraining mit Pulskontrolle erleben.



KINDER, JUGENDLICHE & JUNGE ERWACHSENE

THEMENFELD: ERNÄHRUNG

Ernährungsbasics: Energie, Konzentration, Leistungsfähigkeit

Zusammenhänge zwischen Ernährung, Energie und Lernen verstehen und eigenständige Entscheidungen treffen.

Stressessen: gelassen bleiben trotz hoher Belastung

Anspannung und Essverhalten verstehen und alltagstaugliche Handlungsalternativen entwickeln.

Schlaf & Ernährung: „Iss klug, schlaf gut“

Gezielte Ernährung und Abendroutinen für erholsamen Schlaf und Leistungsfähigkeit.

Zuckerkonsum: die Rolle von Zucker im Schulalltag

Zuckerfallen erkennen, Zutatenlisten lesen und den eigenen Konsum bewusst steuern.

Brainfood: fit im Kopf, stabil im Energielevel

Frühstück, Snacks und Trinken clever kombinieren, für ein stabiles Energielevel über den Schultag.



KINDER, JUGENDLICHE & JUNGE ERWACHSENE

THEMENFELD: MENTALE GESUNDHEIT

Stressregulation & Resilienz: „Mind full oder Mindful?“

Strategien für mehr Resilienz im Alltag und gesunde, effektive Stressbewältigung.

Digitale Routinen & Schlaf: „Digital Detox als Herausforderung“

Digitale Balance und erholsamer Schlaf: Routinen, die im Alltag wirklich funktionieren.

Selbstorganisation & Fokus: Struktur, Prioritäten, Konzentration

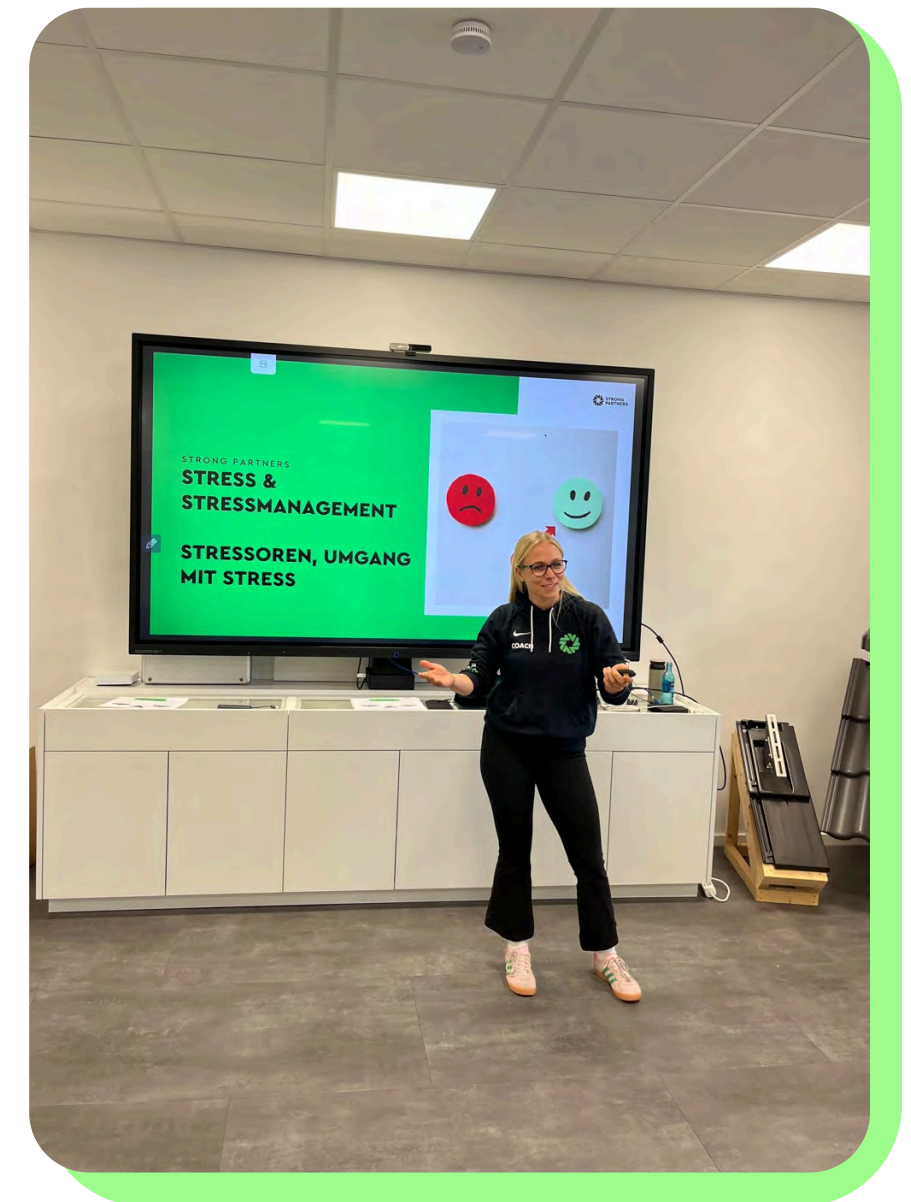
Struktur und Prioritäten für Hausaufgaben, Lernphasen und Freizeit, plus Übungen für mehr Konzentration.

Prüfungsfit: Lernen, Motivation und Prüfungssituationen

Effektiv lernen, Sicherheit aufbauen und mit Aufregung und Blackout umgehen.

Gemeinsam stark: Kommunikation, Emotionen & Teamgeist

Ich-Botschaften nutzen, Emotionen regulieren und als Klasse zusammenwachsen.



KINDER, JUGENDLICHE & JUNGE ERWACHSENE

THEMENFELD: SUCHTPRÄVENTION

Digitale Balance: Prävention exzessiver Medien- und Spielnutzung

Belohnungsmechanismen digitaler Angebote verstehen, eigene Nutzung reflektieren und Selbstregulation stärken.

Klar bleiben: Alkoholprävention

Wirkung und Risiken sachlich einordnen und Standfestigkeit in Gruppensituationen üben. In den Klassen 7 bis 9 praxiserprobt.

Rauchfrei: Nikotin, Vapes und Nikotinbeutel

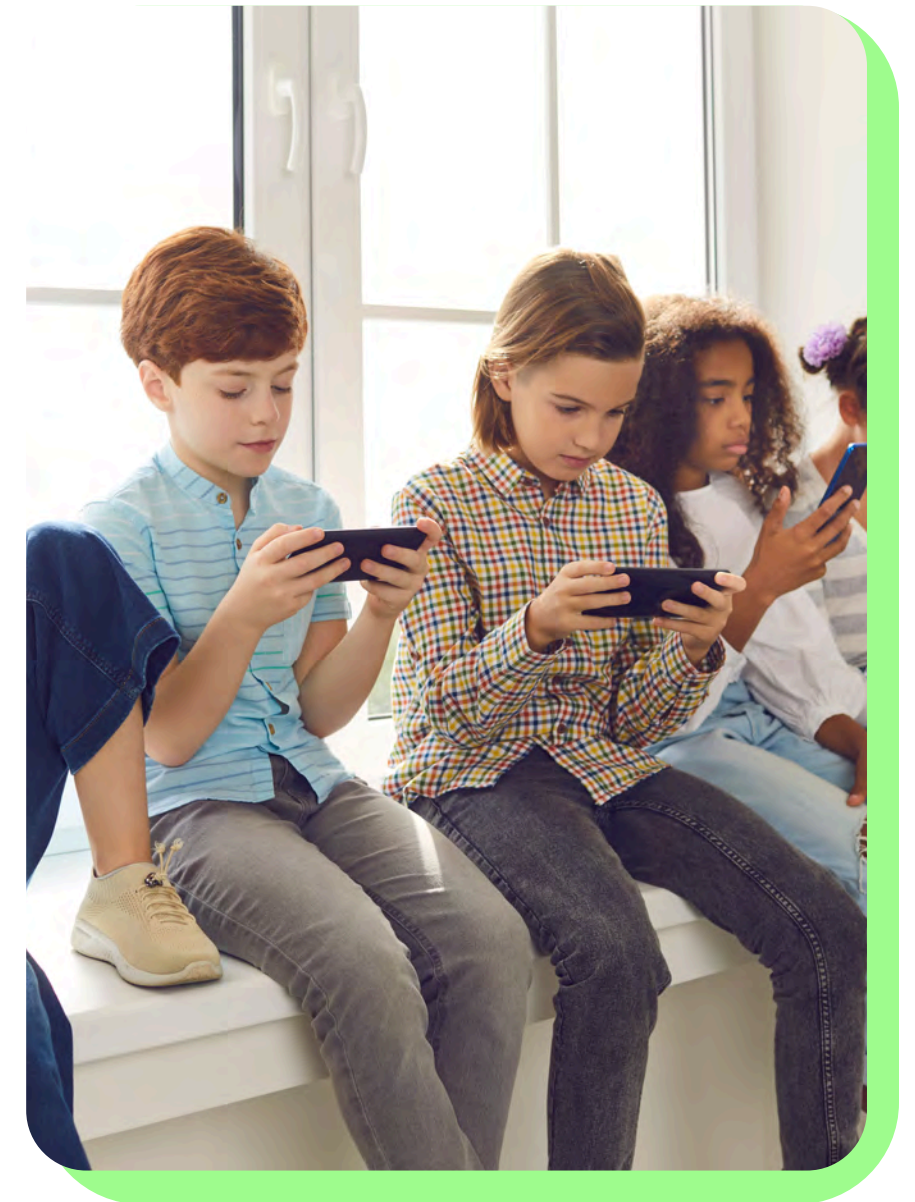
Abhängigkeitspotenzial moderner Nikotinprodukte verstehen und Werbestrategien durchschauen.

Verspieltes Glück: Risikokompetenz zu Glücksspiel und Sportwetten

Wahrscheinlichkeiten erlebbar machen, Übergänge zwischen Gaming und Glücksspiel kritisch bewerten.

Konsum im Griff: Kaufsucht, Online-Shopping und Buy now, pay later

Mechanismen von Social Commerce und Buy now, pay later erkennen, Budgetkompetenz aufbauen.



ELTERN, FAMILIEN & MULTIPLIKATOR:INNEN

WIRKUNG, DIE IN DER LEBENSWELT BLEIBT

Eltern-Impulse je Präventionsfeld (90 Minuten, abends oder online)

Bewegte Familie. Ernährung in der Familie. Gelassen durch den Schulalltag. Sucht und Konsum: hinschauen, ansprechen, vorbeugen.

Der Präventions-Dreiklang

Schüler:innen-Workshop, Lehrkräfte-Impuls und Elternabend zu einem Thema, gebündelt an einem Tag oder in einer Woche.

Gesundheitsimpulse bei Elternabenden & Festen

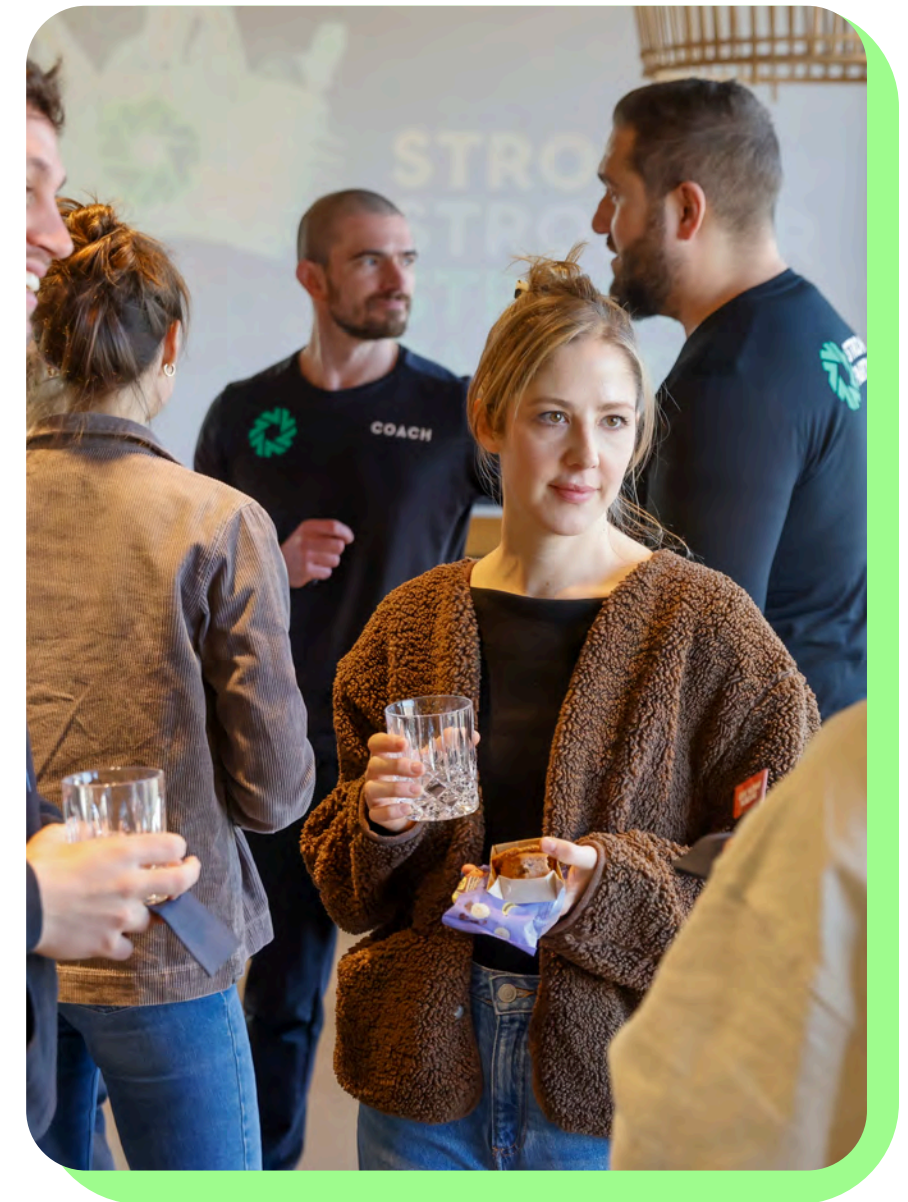
Niedrigschwellig dort ansetzen, wo Familien ohnehin zusammenkommen.

Multiplikator:innen-Schulungen (Train-the-Trainer)

Wir befähigen Fachkräfte und Engagierte, Gesundheitsimpulse nach dokumentiertem Schulungskonzept selbst weiterzutragen.

Team- und Leitungsformate

Gesundheitsorientierte Führung, Teamkultur, Routinen und Pausenkultur, Stimm- und Körpergesundheit: als Halbtage oder pädagogischer Tag.



WARUM STRONG PARTNERS?

IHRE STÄRKE IST UNSER ZIEL

Hohe Ausfallsicherheit

Unser Team aus mehr als 30 Mitarbeitenden trägt gemeinsam Verantwortung. Termine finden verlässlich statt.

Alle Präventionsfelder aus einer Hand

Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Suchtprävention von einem Partner.

Leitfadenkonform qualifiziert

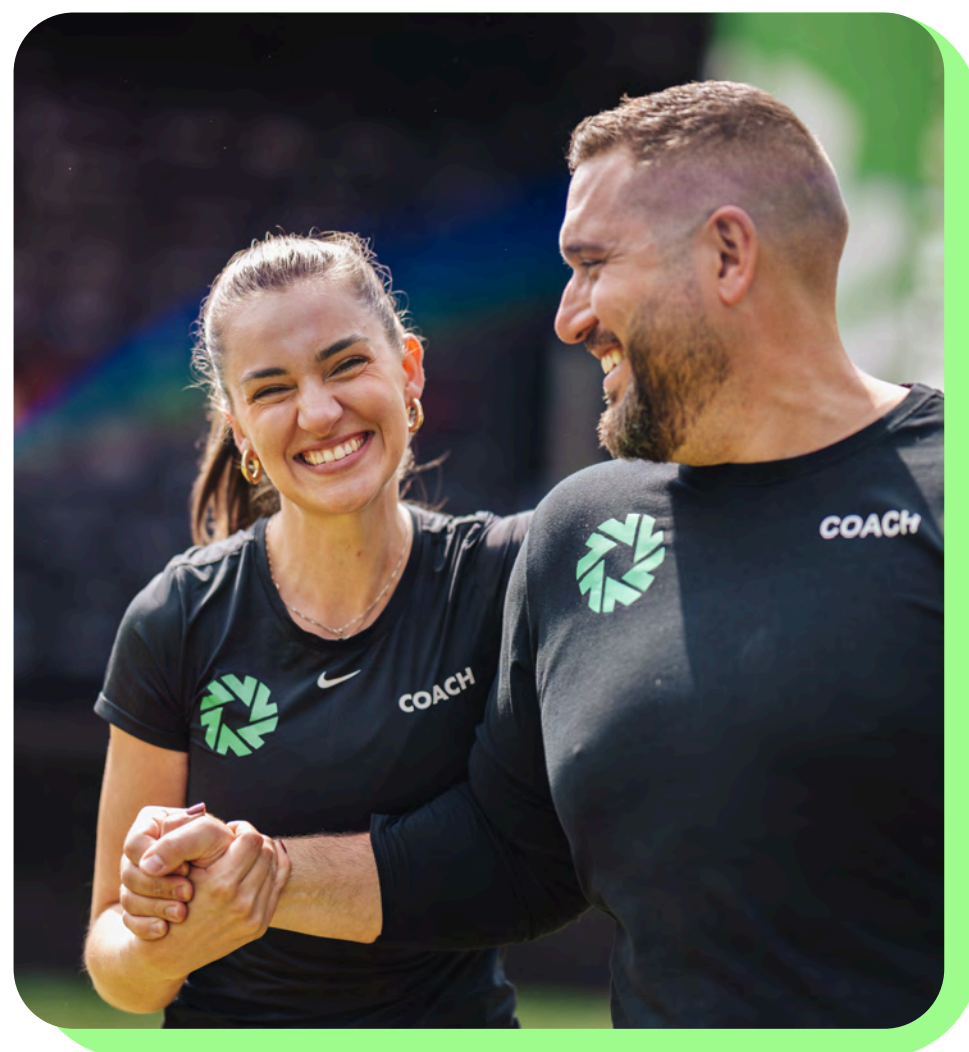
Qualifizierte Dozent:innen und Maßnahmen gemäß GKV-Leitfaden Prävention, transparent und nachweisbar.

Online, hybrid oder vor Ort, deutsch und englisch

Flexibel und zielgruppenorientiert für jeden Standort und jedes Format.

KONTAKT

IHRE STÄRKE IST UNSER ZIEL.



LET'S GET STRONGER TOGETHER.

Strong Partners GmbH

Ansprechpartner: Johannes Yazigi

Telefon: 0251 240 117 01 · Mail: j.yazigi@strong-partners.de

www.strong-partners.de · Hafengrenzweg 3, 48155 Münster



Mehr erfahren?
Scannen Sie den QR-Code
und nehmen Sie
unverbindlich Kontakt
zu uns auf!