

EINGEGANGEN

24. Aug. 2009

Erl.....

Claudia Holz-Schippers
Postfach 14 01 36
70071 Stuttgart

Claudia Holz-Schippers, Postfach 14 01 36, 70071 Stuttgart

Herrn Uli Seeger
Arbeitsgemeinschaft Evang. Ferien-
und Waldheime in Württemberg
Gymnasiumstr. 36
70174 Stuttgart

Stuttgart, 05.08.2009

**Bewerbung per Fax
als freiberufliche Gesundheitspädagogin in
Ferien- und Waldheimeinrichtungen**

Sehr geehrter Herr Seeger,
sehr geehrte Damen und Herren,

Ihre Antwort eMail vom 03.08.2009 hat mich erreicht, vielen Dank. Ich freue mich, dass Sie mich gebeten haben, meine Unterlagen über mich und meinem beruflichen Backround zuzusenden.

In der Anlage präsentiere ich mich in aller Kürze mit einem Photo und übersende Ihnen meinen Gesellenbrief, sowie das Abschlusszeugnis als geprüfte Gesundheitspädagogin (SKA). Eine Übersicht dreier Projekte, mit möglichen Themen habe ich Ihnen auch beigelegt. Gerne und auf Wunsch erweitere und/oder kürze ich die Projekte und passe sie den Bedürfnissen der Waldheime an. Desweiteren übersende ich Ihnen ein doppelseitiges Informationblatt über das Kneippsche Gesundheitskonzept und eine nähere Erklärung über uns Gesundheitspädagogen SKA, die zum Kneipp-Bund e.V. angehören.

Ich hoffe und wünsche mir, dass ich mit meinem Angebot Ihr Interesse wecken kann und würde mich freuen, wenn Sie es den Waldheimeinrichtungen per Mail zukommen lassen würden.


Über eine baldige positive Nachricht freue ich mich und verbleibe

mit freundlichen Grüßen

Claudia Holz-Schippers



Kurzpräsentation:

Name	Claudia Holz-Schippers geb. Schöggli	
geboren am	26. Juni 1963 in Stuttgart	
Anschrift	Postfach 14 01 36, 70071 Stuttgart (Botnang) Telefon: 0711/ 304 04 98 e-Mail: hs.2002@t-online.de	
Familienstand	allein stehend, 2 Kinder einen Sohn von 19 Jahren, eine Tochter von knapp 13 Jahren	

Ich arbeite neben- bzw. freiberuflich als Gesundheitspädagogin (SKA) z. B. in Vereinen, bei den Landfrauen u.a. Einrichtungen. Es ist mir ein großes Anliegen meine freiberufliche Arbeit auszubauen und zu erweitern und nicht nur in der Erwachsenenbildung tätig zu sein.

Als Gesundheitspädagogin SKA gehöre ich dem Verband der Gesundheitspädagogen e.V. an der zum Kneipp-Bund e.V. gehört.

Hauptberuflich arbeite ich seit Mai 2000 zu 60 % als Sachbearbeiterin bei der Stadt Stuttgart.

Projekt 1:

Wissenwertes über Obst und Gemüse

Was für Obst und Gemüse gibt es?	Sammlung und Auflistung z. B. mit mind map
Woher kommt das Obst/Gemüse	Herkunftsklärung regionaler + überregionaler Sorten
Welches Obst/Gemüse zu welcher Jahreszeit?	Saisonübersucht
Wie viel Obst und Gemüse sollen wir täglich essen?	Visuelle Darstellung anhand einer Küchenwaage ggf. Obstsalat oder Gemüsesuppe herstellen
Welche Pflanzenteile essen wir?	Arbeitsblatt gemeinsam erarbeiten (schematisches Bild einer Pflanze mit Lückentext)
Wie stelle ich selber Keimlinge/Sprossen her?	u.U. praktisches Tun Arbeitsblatt gemeinsam ausfüllen
Warum essen wir Obst und Gemüse ?	Sammlung verschiedener Gründe (z.B. mind map) (z.B. Krankheitsvermeidungen)
Fruchtsäfte und Co. - eine Alternative zu Obst und Gemüse?	Das Vorstellen verschiedener Fruchtsäfte Inhaltsangaben gemeinsam anschauen
Haltbarmachung und Aufbewahrung von Obst und Gemüse	Das Vorstellen verschiedener Möglichkeiten anhand eines Arbeitsblatt.
Arbeitsblatt Banane	Kostenanalyse anhand einer Banane Sammeln und austauschen von Rezepten

Projekt 2:

Zahngesundheit und Prohylaxe

Einführung	Bilder von Georg Washington (hatte als einer der ersten eine Prothese)
Zahngesundheit Was macht Zähne krank?	Aufbau eines Zahnes Wie entsteht Karies?
Prophylaxe Was kann ich dagegen tun?	Das Vorstellen verschiedener Möglichkeiten, Maßnahmen und Methoden
Zuckerersatzstoffe und Zuckeraustausstoffe	z. B. Zahnpflegekaugummi Kalorienarme Getränke und Süßstoffgetränke Wie gesund sind sie wirklich?
Ist eine gesunde Ernährung wichtig und notwendig und warum?	Das Sammeln von Beispielen und Möglichkeiten

Projekt 3:

5 Säulen-Lehre nach Sebastian Kneipp

Einführung:	45 Minuten Film (CD-Rom) über das Leben von Pfarrer Sebastian Kneipp
1. Säule: Lebensordnung/ Entspannung	Warum ist es wichtig sich wohl zu fühlen? Was können wir tun, um uns wohl zu fühlen? Das Nahebringen der ganzheitlichen Sichtweise von Körper - Geist – Seele ggf. Muskelentspannungsübungen, Phantasiereise
2. Säule: Kneippsche Wasseranwendungen	z. B. Waden- und Schenkelgüsse früh morgens: Taulaufen /Winter Schnee laufen wichtige Hinweise und Wissensvermittlung zu o.g. Wasseranwendungen
3. Säule: Bewegung	Spiele im Freien Gymnastik, Sport jeder Art
4. Säule: Ernährung	Abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung Vorliebe bzw. Annäherung an die Vollwerternährung
5. Säule:Heilpflanzen	Die zwölf wichtigsten Heilpflanzen wie sehen sie aus – für was sind sie geeignet - nur zur Selbstbehandlung - sorgsamer Umgang mit ihnen