



Henriettas Reise ins Weltall

Elterninformation zum Kindertheater

AOK Sachsen-Anhalt
Die Gesundheitskasse.



Henry Saage
Landesrepräsentant
AOK-Sachsen-Anhalt



Liebe Eltern, liebe Familien,

mit „Henrietta & Co.“ haben wir vor über 20 Jahren deutschlandweit begonnen, alltägliche Themen wie Ernährung, Bewegung und Kindergesundheit auf spielerische Weise zu vermitteln. Mittlerweile besteht das Programm nicht nur aus vier verschiedenen Theaterstücken, sondern auch aus umfangreichem Begleitmaterial, das wir der Schule und Ihren Kindern zur Verfügung stellen. Allein in den letzten zehn Jahren haben wir in Sachsen-Anhalt über 16.000 Kinder erreicht und begeistert.

Am Mittwoch den **13. Mai** sind wir nun mit „Henriettas Reise ins Weltall“ zu Gast in der **Grundschule „Südwest“** in **Sangerhausen**.

Wir freuen uns sehr, dass Jürgen Böhm, der Bildungsstaatssekretär des Landes Sachsen-Anhalt, die diesjährige Tour als Schirmherr unterstützt.



Jürgen Böhm
Staatssekretär
Bildungsministerium Sachsen-Anhalt

Frühe Gesundheitsbildung stärkt Kinder nachhaltig in der Entwicklung. „Henrietta & Co.“ ermöglicht ein altersgerechtes Theatererlebnis und vermittelt zentrale Impulse zu Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit und sozialer Kompetenz. So wird Gesundheitsbewusstsein von Anfang an gefördert. Vielen Dank für diese wertvolle Unterstützung für unsere Grundschulen.

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass die Schule Ihres Kindes an einer Aufführung unseres Theaterstücks „Henrietta Reise ins Weltall“ teilnimmt.

Das Stück ist Bestandteil des AOK-Präventionsprogramms „Henrietta & Co.“, das speziell für Grundschulen entwickelt wurde.

Prävention gelingt am besten, wenn alle, die am Kinderalltag beteiligt sind, mitwirken. Die Einbindung der Eltern ist uns dabei besonders wichtig, und wir möchten Sie so unterstützen, dass es gut in Ihren Familienalltag passt.

Auf dem YouTube-Kanal „Henrietta & Co.“ finden Sie Angebote, die Sie gemeinsam zu Hause ausprobieren können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei.

Weitere Informationen zu den Theaterstücken sowie zum Präventionsprogramm „Henrietta & Co.“ finden Sie unter: henriettaundco.de.

Ihr Henrietta-Team



Kontakt

Henrietta-Hotline

Telefon 0221 27222-13

kindertheater@
henriettaundco.de

aok.de/kindertheater



Mehr Angebote finden Sie auf unserem YouTube-Kanal von „Henrietta & Co.“: youtube.com/@henriettaundco



Henriettas Reise ins Weltall

Henrietta hat ihre Hausaufgaben nicht gemacht, ihr Zimmer nicht aufgeräumt und einen Brief der Schule verbuddelt. Als sie sich darüber mit ihrem Vater streitet, wünscht sie sich weit weg.

Mit Quassels Rakete brechen sie gemeinsam zu einer Reise ins Weltall auf, landen auf verschiedenen Planeten und lernen, mit welchen **Regeln und Ritualen** die unterschiedlichsten Lebensgemeinschaften ihr Zusammenleben harmonisch organisieren.

Themen: Regeln und Rituale, soziale Gemeinschaften und Toleranz

Die Teilnahme ist kostenfrei!



YouTube-Kanal „Henrietta & Co.“

Henrietta – Fit für den Sport

Personal Trainer Yves beschreibt detailliert, wie Kinder sich für verschiedene Sportarten fit machen oder das Format als generelles Aufwärmtraining nutzen können.

Henriettas Hip-Hop-Stunde 1, 2 und 3

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach zu Hause lernen – Lea, Janis und Maxine erklären Schritt für Schritt, wie es geht!

Gib mal acht – mit Henrietta!

Ralph Caspers erklärt und Lea macht's vor – Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Wusstest du, dass ...? – Henrietta

erklärt's! Fun-Facts, Spannendes und Wissenswertes rund um das Thema Ernährung.

Henriettas Denk-Sport – Training

mit Köpfchen Übungen aus dem funktionalen Training treffen auf knifflige Rechen-, Quiz- und Rätselaufgaben.

Henriettas Podcast Spannend und unterhaltsam erzählt, nimmt er die Zuhörerinnen und Zuhörer mit in den Zirkus, auf Schatzsuche, ins Weltall und in die Ideenfabrik.

Henriettas Warm-up – Funktionelles Training mit Spaß Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training nach Prof. Dr. Granacher (Universität Potsdam) als Vorbereitung für den Sport.

Henriettas Yoga-Stunde

Mit Yuki fit, kräftig, fokussiert und entspannt sein.

Henriettas bewegte Schule Mit den 25 Übungen unseres Trainingsprogramms „Henriettas bewegte Schule“ jederzeit und überall fit und mobil bleiben!

Choreos – Henrietta und die Ideenfabrik Die originalen Tanzchoreografien aus dem Theaterstück zum Mittanzen.

Fit für den Alltag – Henrietta Family

Das war's mit Nackenschmerzen und Verspannungen. Fitnesscoach Yves zeigt Sportübungen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

Einfach Nachhaltig Die Charaktere aus der Ideenfabrik und unsere Moderatorin Janine erzählen euch alles, was ihr zum Thema Nachhaltigkeit wissen müsst.

Einfach Nachhaltig – Interviews

Was bedeutet Nachhaltigkeit – und wie sehen Kinder das Thema? Birgit und Janine sprechen mit Kindern darüber.

Henriettas Theaterstücke

Zuhause die spannenden Abenteuer von Henrietta gemeinsam erleben. Live-Mitschnitte aus dem „COMEDIA Theater“ in Köln und dem „Hans Otto Theater“ in Potsdam.