



Henrietta und die Schatzinsel

Elterninformation zum Kindertheater

AOK Nordost
Die Gesundheitskasse.



Daniela Teichert
Vorstandsvorsitzende der
AOK Nordost



Liebe Eltern, liebe Familien,

Mit **Henrietta & Co.** haben wir vor über 20 Jahren in ganz Deutschland eine echte Sensation geschafft: Wir haben alltägliche Themen wie Ernährung, Bewegung und Kindergesundheit auf spielerische und emotionale Weise vermittelt. Es ist der fantastischen Zusammenarbeit aller Beteiligten zu verdanken, dass aus der ursprünglichen Idee eines Theaterstücks ein so effizientes und praxisnahes Programm entstanden ist. Wir freuen uns sehr, dass Christina Henke, die Staatssekretärin für Bildung des Landes Berlin, die diesjährige Tour als Schirmherrin unterstützt.

D. Teichert

Ihre Daniela Teichert



Stefanie Drese
Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport
von Mecklenburg-Vorpommern

Foto: Ecki Raff

Prävention schon von Kindesbeinen an – wie das gelingen kann, zeigt das Kindertheater „Henrietta“.

Auf niedrigschwellige, spielerische und eben auch lustige Art vermittelt das Team die Grundzüge der drei großen Gesundheitsthemen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit. Kindgerecht werden die Kernbotschaften für ein gesundes Leben aufgezeigt. Verbunden mit Freude und Musik bleiben diese dann auch lange im Gedächtnis.

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass die Schule Ihres Kindes an einer Aufführung unseres Theaterstücks „Henrietta und die Schatzinsel“ 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



Henrietta und die Schatzinsel

Henrietta hat sich in der Schule mit ihren besten Freunden Lara und Theo gestritten, und auch ihre Eltern haben keine Zeit für sie – obwohl sie am nächsten Tag auf Klassenfahrt fährt. Ihr Freund Quassel weiß, was sie für eine große Reise braucht, und lädt sie auf die Schatzinsel ein.

Auf ihrer Schatzsuche trifft Henrietta verschiedene Inselbewohnerinnen und Inselbewohner, von denen sie lernt, dass **Freundschaft**, **Mut** und **Selbstvertrauen** wertvoller sind als alles Gold der Welt.

Themen: Freundschaft, Beziehungen und Konfliktmanagement

Die Teilnahme
ist kostenfrei!



Kontakt

Henrietta-Hotline

Telefon 0221 27222-13

kindertheater@
henriettaundco.de

aok.de/kindertheater

Henrietta Family



Sport-, Spiel- und Wissensclips
für die ganze Familie
youtube.com/@henriettaundco



Informative Beiträge zum
Thema Gesundheit
aok.de/pk/nordost/henrietta-family



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.