

# Portfolio von Janina Trhal

**Kontakt:** Janina Trhal | Kommunikationsdesign | [janina.trhal@gmail.com](mailto:janina.trhal@gmail.com) | +49 178 457 34 34

# Corporate Design für Projekt »Partizipation – Bildung – Integration«

## Logo, Broschüren, Plakate, Einladungen, Give-aways

### Landesjugendring Berlin und Hamburg

### Gestaltungskonzept und Umsetzung

### 2013–2016

**PARTIZIPATION**

**BILDUNG**

**INTEGRATION**

Modellprojekt der  
Landesjugendringe  
Berlin und Hamburg

Integration von Migrant\_innenjugendselbstorganisationen (MJSO)  
in Jugendverbandsstrukturen und Interkulturelle Öffnung der Jugendverbände

Das Modellprojekt hat eine Laufzeit von drei Jahren (08/2013–08/2016) und wird gefördert durch das Bundesministerium des Innern aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages sowie durch die Beauftragte des Senats von Berlin für Integration und Migration, den Jugend-Demokratie-Fonds Berlin und die Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration.



Corporate Design für Projekt »Jung – geflüchtet – selbstbestimmt«  
 Broschüren, Plakate, Einladungen, Header für Blog  
 Landesjugendring Berlin  
 Gestaltungskonzept und Umsetzung  
 2014–2016



JUNG, GEFLÜCHTET, SELBSTBESTIMMT ist ein Projekt des Landesjugendring Berlin e.V. und wird gefördert vom Land Berlin und der Stiftung Demokratische Jugend.

# Leporello mit Fortbildungsangeboten

Landesjugendring Berlin und Brandenburg  
Gestaltungskonzept und Umsetzung  
regelmäßig seit 2013



# ANE Elternbriefe

Agentur Piktogram, Berlin  
Format: A4, jeweils 4–8 Seiten  
Groblayout nach Vorgabe  
2011



## Alles in den Mund!

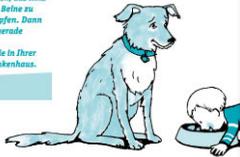
Sonntagmorgen im Bett: Während Daniel im Halbschlaf davon träumt, endlich mal wieder zum Fußballtraining zu gehen, hört er ein Rascheln. Mit einem Auge sieht er, dass Töchterchen Lisa gerade dabei ist, einen Katalog zu bearbeiten. Seiten werden herausgerissen, zerkratzt und angeblättert... Nicht weiter bedenklich. Erst als es verdächtig still wird, horcht Daniel auf – und sieht gerade noch, wie eine Hand voll Blumenwilde im Mund seiner Tochter verschwindet. In die springt Daniel aus dem Bett. Sind Lisa? Die ist so verblüfft von Pappas sportlicher Leistung, dass sie sich ihre Beute ohne einen Mucks aus dem Mund fächeln lässt.

Bestimmt kennen Sie solche Situationen. Was eines Baby von neun Monaten in die Quere kommt, das muss es greifen, kneten, zeren, stauben und beißen. Es will probieren, wie es was schmeckt und wie es sich im Mund anfühlt. Und weil es allmählich immer mobiler wird, erweitert sich die Auswahl seiner Geschmackspromen beträchtlich.

Da das Baby jetzt schon geschickt mit Daumen und Zeigefinger zuzugreifen kann, klebt es selbst kleinste Dinge auf. Natürlich haben Sie Ihr Kind schon mal mit einer kleinen Backe und einem etwas unglücklichen Gesichtsausdruck vorgefunden. Dann heißt es schnell sein – schnell, aber nicht aufgeregt. Sonst wird der Radlrummel, das Gedrückt oder was Baby sonst in Mund hat, am Ende vor Schreck wüdtlich verschluckt.

- **• Mit dem Kopf nach unten hängend über Ihre Betze zu legen und ihm leicht auf den Rücken zu klopfen.** Dann spuckt es vielleicht wieder aus, was es sich gerade erwehlet hat.
- **• Können Sie allein nichts ausrichten, rufen Sie in Ihrer Kinderarztpraxis an oder fahren Sie ins Krankenhaus.**

Mehr dazu unten [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)



Wenn Ihr Baby jetzt an Teppichfransen lutscht fängt, Ihre Hausschuhe anknabbern, fragen bestimmt: Schadet ihm der Druck nicht? Wenn es gerade Straßenschuhe ausprobiert hat, brauchen Sie Sorge zu haben. Gegen den „normalen“ Staub und von dem wir alle umgeben sind, hat Ihr Kind sich Abwehrkräfte entwickelt. Haben Sie ein wackelndes Bein nehmen Sie nicht gleich alles, was es beißt, möchte, aus der Hand.

- **• Viel gefährlicher als der alltägliche Schmutz: Baby eine verrauchte Wohnung. Denn Schadstoffe und Nikotin gelangen nicht nur in die Lungen, sondern auch auf Möbel, Kissen und Teppich. Auf keinen Fall sollten Sie Zigaretten in der Nähe des Kindes herumliegen lassen. Schon eine einzige Zigarette kann zu einer Nikotinvergiftung führen.**

## Essen soll Spaß machen – keinen Stress

Schwapp! Mit viel Schwung schiebt Mia ihren Teller in Richtung Tischkante. Ein paar Müdchen, Saftreste und Erbsen klatschen auf den Boden. „Mist! Hör endlich auf, wenn du satt bist. Nicht rumwerfen, o. ä.“, sagt Emma, während Matthias leise fluchtend die Essensreste aufwäscht. In letzter Zeit ist Mia ziemlich häufig beim Essen und schlief fast bei jeder Mahlzeit etwas hinunter. „Buche bewahren“, sagt Oma immer, „das geht vorbei.“ Aber reichen die Portionen überhaupt, die Mia isst?

Ein knapp zweijähriges Kind ist bestens versorgt, wenn es beispielsweise täglich zwei Tassen Milch, eine Kartoffel, eine Handvoll Gemüse, einen Apfel, eine Scheibe Granatrot, 1 bis 2 Esslöffel Fett (Öl, Butter oder Margarine) und zwei- bis dreimal pro Woche ein kleines Stück Fleisch zu sich nimmt. Es kann mal mehr, mal weniger sein. Kinder, die nicht ständig zum Essen angehalten werden, entwickeln ein gutes Gespür für die Mengen, die sie brauchen. Seien Sie sparsam mit Zucker, Honig und anderen Süßmitteln, achten Sie auch bei Fertigprodukten darauf. Es stimmt nicht, dass Kinder nur süße Speisen mögen – bieten Sie Ihrem Kind ruhig zum Beispiel mal milde Oliven oder eingelegte rote Bete an. Übrigens: Manche Kinder mögen Gemüse wie Möhren oder Paprika lieber roh als gekocht.

Auch kleine Kinder brauchen viel Flüssigkeit – etwa einen Liter pro Tag, am besten Wasser. Tee oder Saftschorle. Die nächtliche Milchflasche ist jetzt nicht mehr nötig, und auch tagüber sollte das Trinkfläschchen aus Rücksicht auf die Zähne („Nuckelkarier“) allmählich durch Tasse oder Becher ersetzt werden. Übrigens: Milch ist kein Durstlöcher, sondern eine vollwertige Mahlzeit in Flüssigkeit und Zunder.



Ob bei Ihnen zu Hause Buletten, Bökere oder Bigos zu den Lieblingsgerichten gehören – wichtig ist, dass die Mahlzeiten für alle stressfrei und wergänglich ablaufen. Mit ein paar Regeln klappt das besser:

- **• Gemeinsam essen ist schöner als alleine. Nehmen Sie sich mindestens einmal am Tag Zeit, um zusammen mit Ihrem Kind zu essen – ganz in Ruhe, ohne Fernseher, Telefon und andere „Hochleistungsgeräte“.**
- **• Gut ist ein Ritual, mit dem alle zusammen anfangen – egal, ob sich alle zum „Play play play, wir haben uns alle lieb“ die Hände waschen, ob ein Lied gesprochen oder einfach nur „Guten Appetit“, „aufjet essen“, oder „amancago“ gewünscht wird.**
- **• Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, belohnen Sie gelassen, wenn es nicht alles mag. Vorlieben und Abneigungen ändern sich, und auch die „Nur-Müdelei“-Zeit geht vorbei.**
- **• Sitzen zu bleiben, bis alle gegessen haben, ist zu viel verlangt für ein Hoch-nicht-mal-Zweijähriges. Wenn Ihr Kind anfängt, unruhig zu werden oder mit dem Essen zu spielen, fragen Sie einfach: „Bist du fertig?“ und lassen Sie es aufstehen.**



## Immer in Bewegung

„Duck mal, was ich schon kann!“ Stolz steht Diego auf seiner Legokiste. Die wiederum steht auf dem Esstisch. Sein Vater schnappt nach Luft. Auch Fabienne will hoch hinaus: Am liebsten würde sie den ganzen Tag springen. Immer wieder klettert sie auf die Kommode und klappt herunter.

- **• Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihr größeres Schlafzimmer zu räumen und gegen das kleinere Kinderzimmer zu tauschen?**
- **• Schon den Plan zu entwirren, schafft Platz. Stauraum bietet auch ein Hängeboden – schon ist die Bahn frei fürs Trampolin oder eine Kriechstrecke aus alten Kartons. Im Trampolin lassen sich Ringe oder eine Schüssel anbringen.**
- **• Wenn Ihr Kind gerne springt und hüpf, dümpelt eine Matratze den Aufprall – das freut auch die Nachbarn.**

Am besten kann Ihr Kind jetzt draußen spielen, wo es frische Luft, Platz zum Rennen und Neues zu entdecken gibt. Mit Dreijährigen lassen sich auch bei schlechtem Wetter schon gut Ausflüge machen – und rausgehen ist allemal besser als drinnen quengelig werden! Da reicht oft schon ein Mäuschen zum Balancieren oder Früchten, in denen man mit Gummistiefeln herumtampchen kann. Ob es auf den Spielplatz, in den Park oder in den Wald geht – ein paar Dinge sollten Sie beachten:

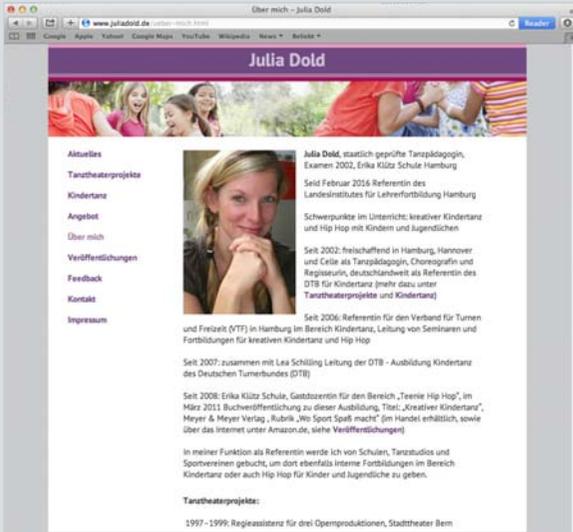
- **• Etwas zum Essen und Trinken, Schippe und Ball und womit Ihr Kind sonst gerne draußen spielt, sollten Sie mitnehmen.**
- **• Tun Sie sich mit Nachbarn oder Bekannten zusammen, deren Kind im gleichen Alter ist wie Ihre – dann müssen Sie nicht jedes Witzthögen selbst mitmachen!**



Führt Ihr Kind noch gerne Dreirad? Das nächste Fahrversuch wäre ein Laufrad. Damit kann es seinen Gleichgewichtssinn trainieren, das ist eine gute Vorübung fürs Fahrradfahren. Laufträder laufen nicht teuer sein, man kann sie auch gebraucht kaufen oder von Freunden erben. Mit dem Laufrad kommt Ihr Kind schnell in Schwung – ob es den auch rechtzeitig wieder abbrechen kann? Üben Sie erst im Park oder an einem anderen astreien Ort mit ihm – und schon Sie ist raus, dass es immer einen Helm trägt. Gehen Sie mit guten Beispiel voran und tragen auch Sie beim Radfahren einen Helm!

# Website

## Julia Dold, Tanzpädagogin Konzept und Gestaltung 2013



**Julia Dold**

**Aktuelles**

**Tanztheaterprojekte**

**Kindertanz**

**Angebot**

**Über mich**

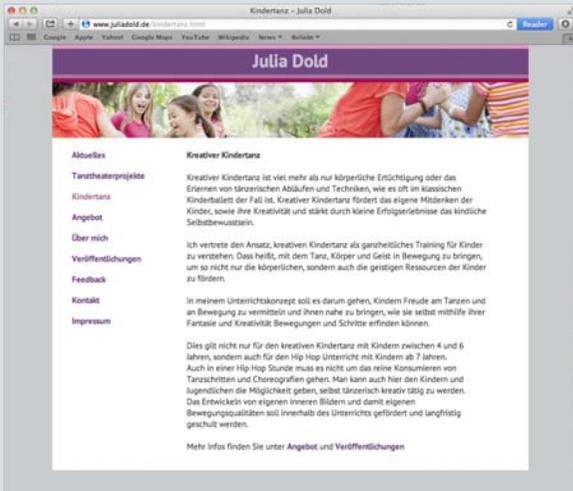
**Veröffentlichungen**

**Feedback**

**Kontakt**

**Impressum**

Julia Dold, staatlich-geprüfte Tanzpädagogin, Examen 2002, Erika Klitz Schule Hamburg  
Seit Februar 2016 Referentin des Landesinstitutes für Lehrerfortbildung Hamburg  
Schwerpunkte im Unterricht: kreativer Kindertanz und Hip Hop mit Kindern und Jugendlichen  
Seit 2002: freischaffend in Hamburg, Hannover und Celle als Tanzpädagogin, Choreografin und Regisseurin, deutschlandweit als Referentin des DTB für Kindertanz (mehr dazu unter Tanztheaterprojekte und Kindertanz)  
Seit 2006: Referentin für den Verband für Turnen und Freizeit (VfT) in Hamburg im Bereich Kindertanz, Leitung von Seminaren und Fortbildungen für kreativen Kindertanz und Hip Hop  
Seit 2007: zusammen mit Lea Schilling Leitung der DTB - Ausbildung Kindertanz des Deutschen Turnerbundes (DTB)  
Seit 2008: Erika Klitz Schule, Gastdozentin für den Bereich „Trenni Hip Hop“, im März 2011 Buchveröffentlichung zu dieser Ausbildung, Titel: „Kreativer Kindertanz“, Meyer & Meyer Verlag „Rubrik „Wo Sport Spaß macht“ (im Handel erhältlich, sowie über das Internet unter Amazon.de, siehe Veröffentlichungen)  
In meiner Funktion als Referentin werde ich von Schülern, Tanzstudios und Sportvereinen gebucht, um dort ebenfalls interne Fortbildungen im Bereich Kindertanz oder auch Hip Hop für Kinder und Jugendliche zu geben.  
**Tanztheaterprojekte:**  
1997 - 1999: Regieassistentin für drei Opernproduktionen, Stadttheater Bismarck



**Julia Dold**

**Aktuelles**

**Tanztheaterprojekte**

**Kindertanz**

**Angebot**

**Über mich**

**Veröffentlichungen**

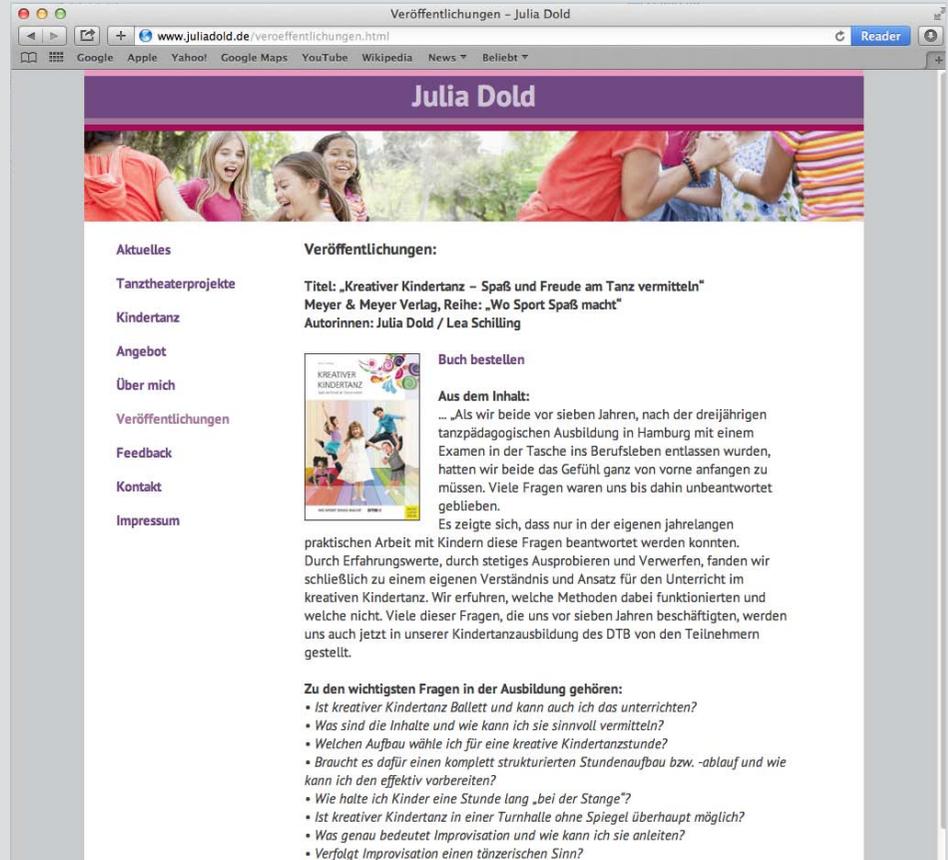
**Feedback**

**Kontakt**

**Impressum**

**Kreativer Kindertanz**

Kreativer Kindertanz ist viel mehr als nur körperliche Erleichterung oder das Erlernen von tänzerischen Abläufen und Techniken, wie es oft im klassischen Kinderturnen der Fall ist. Kreativer Kindertanz fördert das eigene Mitdenken der Kinder, sowie ihre Kreativität und stärkt durch kleine Erfolgserlebnisse das kindliche Selbstbewusstsein.  
Ich vertrete den Ansatz, kreativen Kindertanz als ganzheitliches Training für Kinder zu verstehen. Das heißt, mit dem Tanz, Körper und Geist in Bewegung zu bringen, um so nicht nur die körperlichen, sondern auch die geistigen Ressourcen der Kinder zu fördern.  
In meinem Unterrichtskonzept soll es darum gehen, Kindern Freude am Tanzen und an Bewegung zu vermitteln und ihnen neue zu bringen, wie sie selbst mithilfe ihrer Fantasie und Kreativität Bewegungen und Schritte erfinden können.  
Dies gilt nicht nur für den kreativen Kindertanz mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren, sondern auch für den Hip Hop Unterricht mit Kindern ab 7 Jahren. Auch in einer Hip Hop Stunde muss es nicht um das reine Konsumieren von Tanzschritten und Choreografien gehen. Man kann auch hier den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, selbst tänzerisch kreativ tätig zu werden. Das Entwickeln von eigenen inneren Bildern und damit eigenen Bewegungsqualitäten soll innerhalb des Unterrichts gefördert und langfristig geschult werden.  
Mehr Infos finden Sie unter **Angebot** und **Veröffentlichungen**



**Veröffentlichungen - Julia Dold**

**Julia Dold**

**Aktuelles**

**Tanztheaterprojekte**

**Kindertanz**

**Angebot**

**Über mich**

**Veröffentlichungen**

**Feedback**

**Kontakt**

**Impressum**

**Veröffentlichungen:**

**Titel: „Kreativer Kindertanz – Spaß und Freude am Tanz vermitteln“**  
Meyer & Meyer Verlag, Reihe: „Wo Sport Spaß macht“  
Autorinnen: Julia Dold / Lea Schilling

**Buch bestellen**

**Aus dem Inhalt:**  
... „Als wir beide vor sieben Jahren, nach der dreijährigen tanzpädagogischen Ausbildung in Hamburg mit einem Examen in der Tasche ins Berufsleben entlassen wurden, hatten wir beide das Gefühl ganz von vorne anfangen zu müssen. Viele Fragen waren uns bis dahin unbeantwortet geblieben.  
Es zeigte sich, dass nur in der eigenen jahrelangen praktischen Arbeit mit Kindern diese Fragen beantwortet werden konnten. Durch Erfahrungswerte, durch stetiges Ausprobieren und Verwerfen, fanden wir schließlich zu einem eigenen Verständnis und Ansatz für den Unterricht im kreativen Kindertanz. Wir erfuhren, welche Methoden dabei funktionierten und welche nicht. Viele dieser Fragen, die uns vor sieben Jahren beschäftigten, werden uns auch jetzt in unserer Kindertanzausbildung des DTB von den Teilnehmern gestellt.“

**Zu den wichtigsten Fragen in der Ausbildung gehören:**

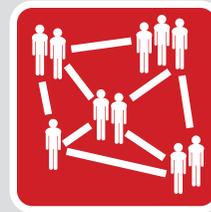
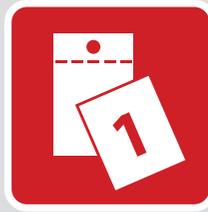
- Ist kreativer Kindertanz Ballett und kann auch ich das unterrichten?
- Was sind die Inhalte und wie kann ich sie sinnvoll vermitteln?
- Welchen Aufbau wähle ich für eine kreative Kindertanzstunde?
- Braucht es dafür einen komplett strukturierten Stundenaufbau bzw. -ablauf und wie kann ich den effektiv vorbereiten?
- Wie halte ich Kinder eine Stunde lang „bei der Stange“?
- Ist kreativer Kindertanz in einer Turnhalle ohne Spiegel überhaupt möglich?
- Was genau bedeutet Improvisation und wie kann ich sie anleiten?
- Verfolgt Improvisation einen tänzerischen Sinn?

# Piktogramme für Website in Leichter Sprache

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin

Konzept und Gestaltung

2011

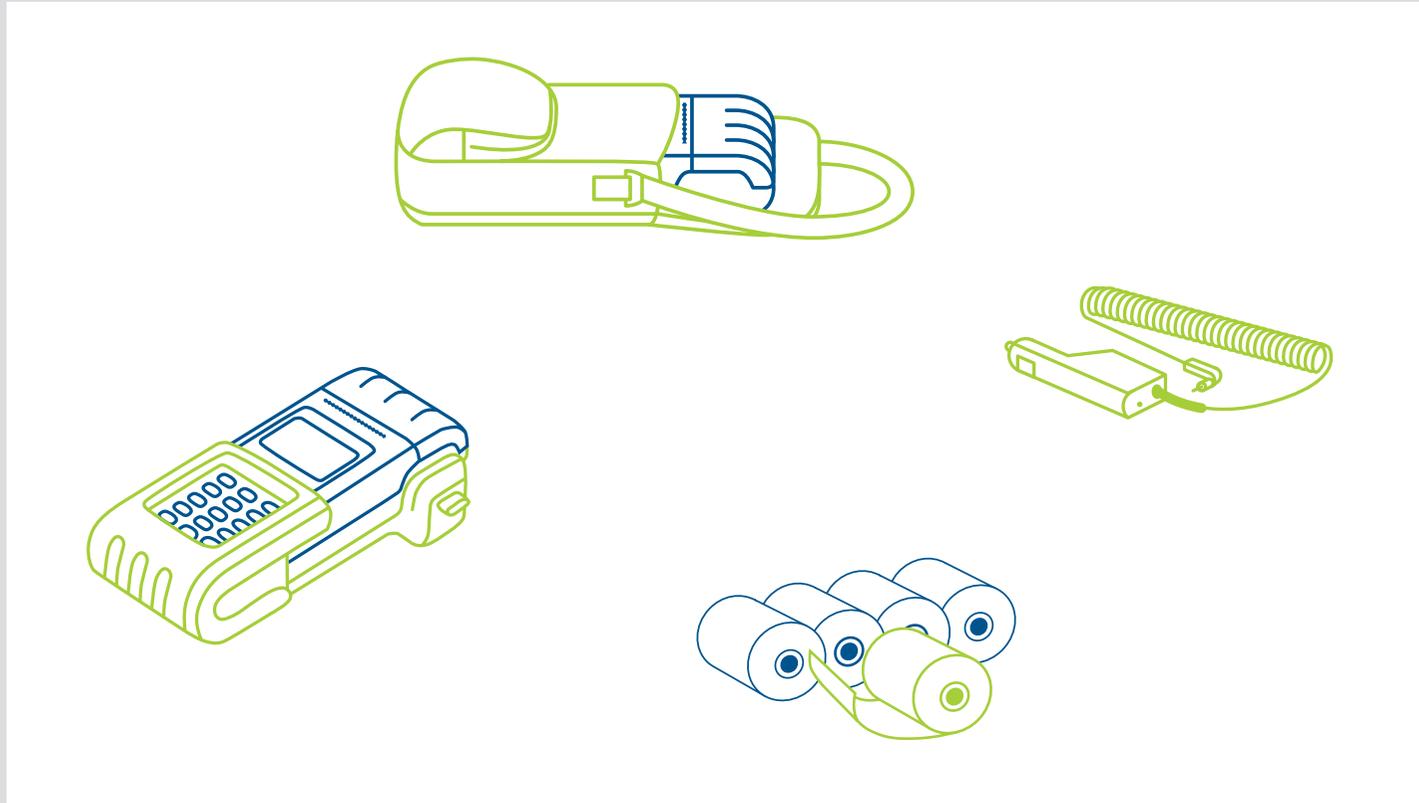


# Piktogramme für REA Card GmbH

Agentur Piktogram, Berlin

Erstellung von Vektorgrafiken nach Vorgabe

2011



# Kunstkataloge, Einladungen, Postkarten

Thomas Behling

diverse Formate

Gestaltungskonzept, Satz und Layout

2011 – 2015



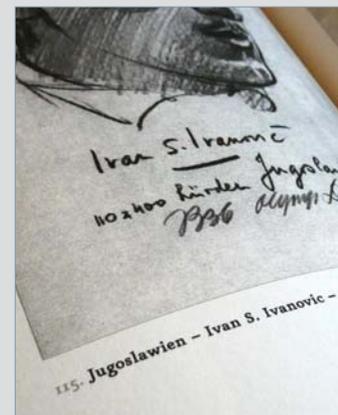
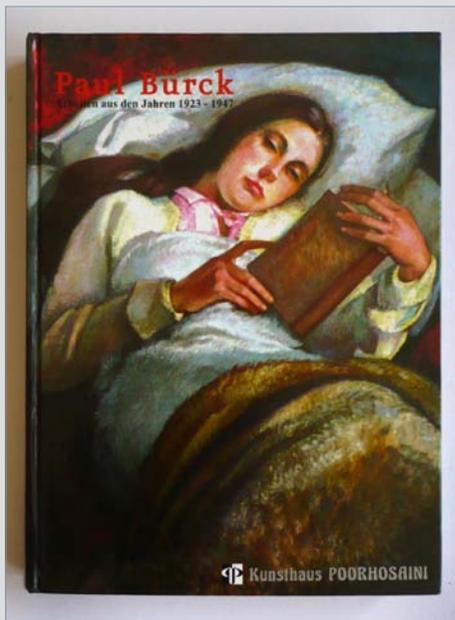
# Gesamtwerksverzeichnis des Jugendstilkünstlers Paul Bürck

Kunsthau Poorhosaini

Katalog // Format: 20 x 27 cm // 378 Seiten

Satz und Layout in Zusammenarbeit mit Elisabeth Manus

2008

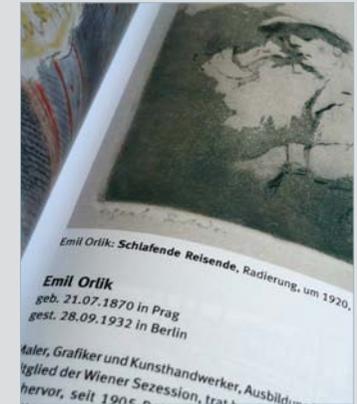
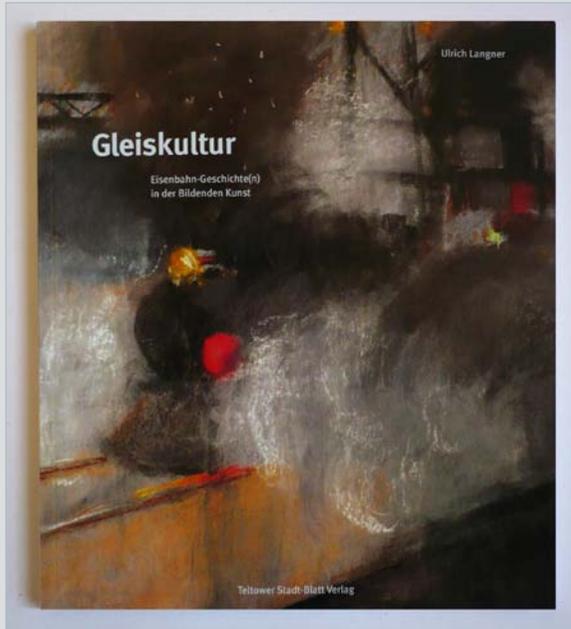


# »Gleiskultur«, Buchlayout für Bildband

Teltower Stadtblatt Verlag

Format: 21 x 24 cm // 138 Seiten // Klebebindung  
Gestaltungskonzept, Satz und Layout

2011



## Flyer und Einladungen

*diverse Kunden*

Formate A6 und DINlang, 2- oder 6-seitig  
Konzept und Umsetzung, Illustration  
hier abgebildete Auswahl seit 2013



## »Einladung zum Kick-Off des Interreligiösen Netzwerks«

Landesjugendring Berlin

Format A6, 2-seitig

Konzept und Umsetzung

2015

Wir laden herzlich ein zum start des

## Interreligiösen Netzwerks

Mit einer Open-Space-Veranstaltung wollen wir ein Forum schaffen zum gegenseitigen Kennenlernen, zum Austausch miteinander und zum Beginn / zur Weiterführung eines gemeinsamen Dialogs.

Bei einem gemeinsamen Essen im Anschluss sollen Raum und Gelegenheit geboten werden, Kontakte weiter oder neu zu knüpfen. Jede\_r ist herzlich eingeladen, etwas zu unserem Open-Space-Buffet beizusteuern!

Wann? Am Sonntag, den 18. Januar 2015, 15:00-19:00 Uhr

Wo? Tagungshaus Alte Feuerwache

Axel-Springer-Strasse 40/41

10969 Berlin-Kreuzberg

Eine Initiative von Menschen aus der Katholischen jungen Gemeinde (KjG), der evangelischen Jugend und der Muslimischen Jugend in Deutschland (MJD).



# Einladung zum Kick-Off des Interreligiösen Netzwerks

18. Januar 2015, 15-19 Uhr, Berlin

## Flyer »dance patterns to tranceformation«

Aviya Rechtes

Gestaltungskonzept und Umsetzung

2014

# dance patterns to tranceformation

5Rhythms® Dance Workshop  
with Aviya Rechtes (Tel Aviv)  
19./20.7.2014 Berlin

## dance patterns to tranceformation

with Aviya Rechtes Saturday 19.7. 19.00–22.00 (Open Session), Sunday 20.7. 10.30–16.30

Aviya Rechtes has been a certified 5Rhythms® Teacher in Tel Aviv since 2008. She has been offering dance workshops in Poland for years and guided a beautiful Peaceful Wave in Berlin last summer. Israel meets Germany, dancing across borders, for healing and soul connection.

Venue: Studio für Schauspiel, Crellestr. 19–20  
Berlin-Schöneberg  
Info/Org.: Irene Husung  
certified 5Rhythms® Teacher  
+49 (0)30 7818139  
+49 (0)1577 1593133  
irenehusung@web.de  
Contribution Workshop  
19./20.7. 110,- Euro  
Mediterranean lunch inclusive

Early bird until 23.6. 95,- Euro  
Open Session (Sat.) 25,- Euro  
Concessions possible, Open Session 20,- Euro  
Registration for workshop by email + prepayment  
Workshop in English, Übersetzung möglich!  
Info: [www.5rhythmen-in-berlin.de](http://www.5rhythmen-in-berlin.de)



Flyerdesign: [www.5rhythmen-in-berlin.de](http://www.5rhythmen-in-berlin.de)

With 5Rhythms® – Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical & Stillness – we explore how energy moves in our body, connect to being fluid with our heart energy, clear our mind, share joy and find compassion.

Each of us holds many kinds of patterns and structures in our being and movement. That includes every form of inertia: the physical inertia of tight and stressed muscles, the emotional baggage of depressed, repressed feelings and the mental baggage of dogmas, attitudes and philosophies.

Dancing the 5Rhythms, we make the transition from the world of steps and structures to the world of transformation and trance. We dive deeper into our very own dance.

In this workshop, we will play with our daily patterns by moving them to a new field of exploration. We invite awareness of our patterns and let go of what doesn't serve us anymore. We re-open and dance to create new ways and forms.

Join our dance!  
Open for everybody!

## Flyer »Jäger und Sammler – aus Müll wird Kunst«

Sisyphos Gesellschaft

Collage und Flyerdesign

2013



## Jäger und Sammler – aus Müll wird Kunst ein stadtweites Projekt

Ein Projekt für die Klassenstufen 1–6

5 Tage \* eine Gruppe Kinder \* 2 Künstler

Müll Sammeln im Kiez \* Material säubern, sichten, ordnen

Kunstobjekte entstehen lassen \*

Weitere Informationen unter: [www.jäger-sammler-und-müll.de](http://www.jäger-sammler-und-müll.de)

### Kontakt:

Sisyphos Gesellschaft gemeinnützige UG haftungsbeschränkt  
Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030 567 33 754  
E-Mail: [sisyphos-gesellschaft@gmx.de](mailto:sisyphos-gesellschaft@gmx.de)

GEFÖRDERT  
DURCH:  stiftung  
naturschutz  
berlin

AUS  
MITTELN  
DER:  Trenntstadt  
Berlin

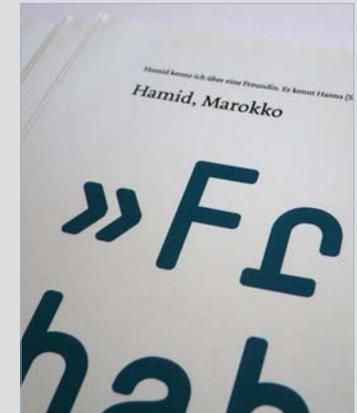
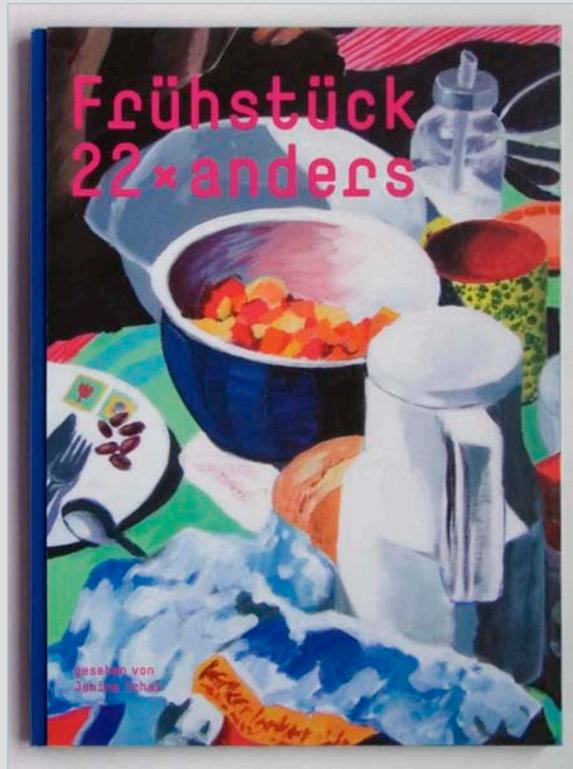
## Buch- und Ausstellungsprojekt »Frühstück 22 x anders«

eigenes Projekt

Format: 28,5 x 38,5 cm // 96 Seiten // Klebebindung

Konzept, Malerei, Interviews, Satz und Layout

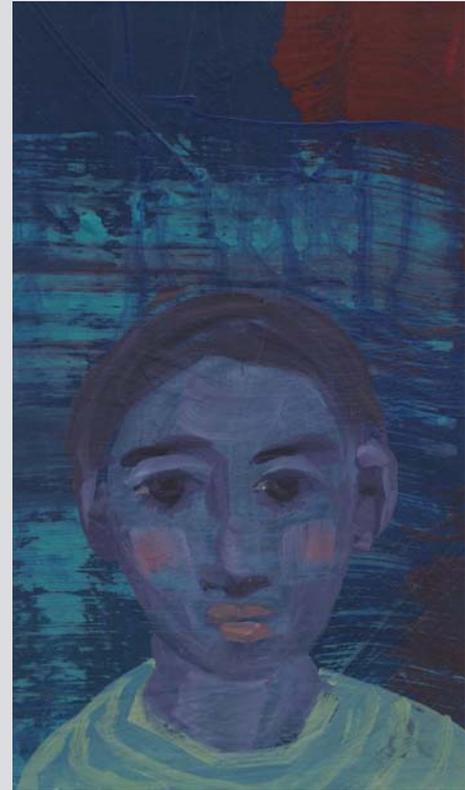
2006



## Freie Arbeiten

Format: 9 x 15,5 cm // Acryl auf Papier

2009



## Freie Arbeiten

diverse Formate, Mischtechnik auf Leinwand

2009



