

Starke Rücken – starke Kinder

Hauptziel dieses Wirbelsäulengymnastikkurses ist es, den Kindern den Rücken zu stärken, damit sie „aufrecht durch's Leben gehen“ und dabei „Rückgrat zeigen“.

Judith Claessen, Kinder-Physiotherapeutin im Therapie- und Gesundheitszentrum Sonsbeck, bietet die Wirbelsäulengymnastik einmal wöchentlich an. Der Kurs besteht aus zehn Einheiten à 60 Minuten.

Mit vielen abwechslungsreichen Übungen und Spielen werden die Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Koordination geschult, der Muskelaufbau gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Darüber hinaus werden die Kinder auch zu Entspannungsübungen angeleitet.

Weitere Ziele und Inhalte sind:

- ⤴ Motivation zur Bewegung, Spiel und Sport wecken
- ⤴ Förderung motorischer Grundfertigkeiten
- ⤴ Förderung rückenfreundlicher Verhaltensweisen
- ⤴ Stärkung des Selbstwertgefühls
- ⤴ Steigerung des Wohlbefindens
- ⤴ Gestaltung einer kindgerechten Umgebung



Um langfristigen Erfolg zu erreichen, wird ein zum Kursangebot gehörender Informationsabend angeboten. Hier erhalten Eltern und Lehrer/innen Informationen, Tipps und Anleitung zu Übungen und zur Gestaltung der kindlichen Umwelt und zwar mit dem Anspruch, rückenfreundliches Verhalten in den Alltag zu integrieren.

Starttermin: Mittwoch, 09.01.2013, 13:30 bis 14:30 Uhr

Dauer: 10x 60 Minuten

Wo: Turnhalle der Grundschule Veen

Mitbringen: bequeme Sportkleidung

Ansprechpartnerin zur Anmeldung:

Judith Claessen

Kinderphysiotherapeutin im
Therapie- und Gesundheitszentrum Sonsbeck
Parkstr. 2 - 47665 Sonsbeck
Tel.: 0 28 38 - 9 67 56