

2024-F(10)

# Rückenprogramme für Kinder



## DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen  
(Diplom-Sportlehrer)

## ZIELE

Anleitung der TeilnehmerInnen zur Durchführung von Programmen im Sinne einer Sensibilisierung der Kinder zu einer rückengerechten Verhaltensweise. Ziel dieses Angebotes ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, geeignete kindgerechte Bewegungsangebote im Alltag umzusetzen.

## INHALT

Das Angebot behandelt folgende Schwerpunkte:

- Warum sind Programme für den Rücken von Kindern notwendig?
- Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
- Möglichkeiten zur Umsetzung in den Kindereinrichtungen
- Erwerben praktischer Fähigkeiten zur Durchführung von geeigneten kindgerechten Bewegungsangeboten im Alltag

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

**Hinweis:** Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

**Hinweis:** Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

## DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)