

# Neue Rückenschule für ErzieherInnen



## DURCHFÜHRUNG

Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin und Rückenschuldozentin, Manualtherapeutin, Osteopathin, Entspannungspädagogin)

Alexander Baer (Physiotherapeut, Rückenschullehrer, Manualtherapeut)



## ZIELE

- Physische Gesundheitsressourcen wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie die Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur und der großen Gelenke sind gestärkt
- Psychosoziale Gesundheitsressourcen, wie emotionale, motivationale, kognitive und soziale Ressourcen sind gestärkt
- TeilnehmerIn ist sensibilisiert für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse
- TeilnehmerIn kennt rückschonendes Verhalten, auch in der Arbeit mit Kindern, und wendet es an

## INHALT

Die Inhalte aus bewegungsorientierten sowie mentalen und kognitiven Inhalten bestehen.

- Theorie und Praxis der rückenfreundlichen Körperhaltungen (Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen; v.a. in Bezug auf das Heben und Tragen von Kindern)
- vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen (insbes. für Bauch- und Rückenmuskeln), Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, einfache Schulter-, Nacken- und Rückenübungen für den Alltag
- Hinweise zur ergonomischen Gestaltung des privaten und beruflichen Umfeldes
- unterschiedliche Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit
- Hinführung zur allgemeinen, täglichen körperlichen Aktivität

## ZIELGRUPPE

Pädagogisches Personal in Kindertagesstätten

## DAUER

8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten