

Kids in Form

Gesunder Rücken
Workshop für Grundschulen

Dauer: 1,5 Stunden
Hinweis: Die Ausrüstung für den Workshop bringt die
Therapeutin mit.

Info und Anmeldung

E-Mail: schule@ksk-tuebingen.de

Bewegung ist wichtig. Sie stärkt nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, verbessert die Haltung und beugt Rückenleiden vor.

Doch insbesondere die stark zunehmende Medien-nutzung von Kindern durch Fernseher, Computer, Spielekonsolen und Handys haben einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten.

Ein von Physiotherapeuten entwickeltes Bewegungsprogramm zeigt den Kindern, sowie Lehrern wie aktive Bewegungspausen eingebaut werden können, welche die Aufmerksamkeit der Kinder fördern und Rückenprobleme vorbeugen.

Der erste Teil findet im Klassenzimmer und der zweite in der Turnhalle statt.

