

Konzept-Details:

Konzepttitel: **Rückengesundheit Kinder**
Konzept-ID: 20181210-V8820
Freigabe Aktiviert
Privat: Nein
Konzeptanbieter: Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.
Wörthstraße 5
65185 Wiesbaden
Telefon: (0611) 5893836
Fax: (0611) 5893832
E-Mail: post@forum-ruecken.de
Internet: <http://www.forum-ruecken.de>
Ansprechpartner: Herr Korte

Beschreibung: Ziel des Kurses ist es, den Kindern eine positive Einstellung zum Thema Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Kindgerecht werden Themen wie Wirbelsäule, Muskulatur, Herz-Kreislauf, aber auch das „Tragen“ (Schultasche) vermittelt und der besondere Zusammenhang mit den positiven Effekten durch Sport und Bewegung hergestellt. Kräftigungs- und Stabilisationsübungen vor allem für die Rumpfmuskulatur bilden den Hauptteil der Praxisübungen für Kinder. Interaktionsaufgaben und Spiele in der Gruppe, als auch Entspannungsübungen sind weitere Bestandteile dieses Kurses. Das Kind wird hierbei als Ganzes gesehen und unter Anwendung des Bio-Psycho-Sozialen Ansatzes auch ganzheitlich gefördert.
Eine langfristige Wirksamkeit wird unter anderem durch den Einbezug der Eltern angestrebt.

Konzeptnummer (beim Anbieter):

Handlungsfeld(er):

- Bewegung

Präventionsprinzipien:

- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Gruppengröße Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 15 Teilnehmer
IKT-basiertes Nein
Selbstlernprogramm

Erfolgskontrolle durch Anbieter	Ja , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.
Zielgruppe: Geschlecht	Details: sportmotorische Prä-Post-Tests, Elterngespräche nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	
Beschreibung der Zielgruppe	Kinder zwischen 6–12 Jahren ohne behandlungsbedürftige Bewegungseinschränkung, - Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, - bewegungsarme Kinder - Kinder mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelet-Systems, des Herz-Kreislauf-Systems, des metabolischen Systems, im psycho-somatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der biologischen Ressourcen (v.a. Ausdauer- und Kraftfähigkeit) • Stärkung psycho-sozialer Ressourcen (Vermittlung von Effektivwissen, Interaktive Gruppenaufgaben, Spiele, Mitgestaltung der Stunde durch die Kinder) • Verminderung von Risikofaktoren durch Bewegungsmangel (kindgerechte Kräftigungsübungen, Spiele und Bewegungsaufgaben im Großteil der Stunde)
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität • Spiele, Stationstraining, Bewegungslandschaften, • kindgerechtes Kräftigungstraining, • Koordinationsaufgaben, Wahrnehmungsspiele und Übungen mit dem Partner, • interaktive Gruppenaufgaben ohne Wettkampfcharakter, • Entspannungsübungen, • Motoriktest, • Teilnehmermaterialien, • Zeit für Gespräche und Fragen
Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernspiele - Gruppentraining, Partnerübungen, Einzelübungen - induktive Lernmethode - kindgerechte Schulung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen - spielerisch, anschaulich, freudbetont - Effektivwissensvermittlung

- Einbezug der Kinder in die Gestaltung der Stunde, Wünsche berücksichtigen
- Einbezug der Eltern
- Teilnehmermaterialien

Kompaktangebot:

Nein

Umfang und Dauer

Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.

Kursgebühr

135.00 €

Nachbetreuung/Wiederholung

Nein