

## *Konzept Kinderrückenschule*

### **Ausgangslage / Konzeptbegründung**

In einem Zeitalter, in dem Kinder immer mehr Zeit vor dem Computer und Fernseher verbringen, bleibt die notwendige Bewegung oft auf der Strecke.

Der resultierende Bewegungsmangel steht meist eng mit einer häufig ungesunden Ernährung in Verbindung. Die Folge sind Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ II, Fettstoffwechselstörungen, erhöhter Blutdruck, Adipositas sowie Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates bereits im Kindesalter.

Daher empfiehlt sich bereits im Kindergartenalter mit der Verhaltens- und Verhältnisprävention zu beginnen.

Wir das **Friedrichshafener Rückenzentrum**, wollen durch diese gezielte Prävention beginnend im Grundschulalter 6-14 Jahre das Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten der Kinder, gemeinsam mit Lehrer und Eltern nachhaltig verbessern.

### *Ziele der Kinderrückenschule*

**Kindheit:** Dieser Lebensabschnitt ist das wertvollste für die motorische Entwicklung des Menschen. In dieser sensiblen Phase lernen die Kinder besonders leicht mittels Bewegung.

Unsere Kinderrückenschule ist fantasievoll, spielerisch angelegt.

Weitere **Kognitive Fähigkeiten** werden dabei synchron mitentwickelt.

Natürliche Bewegungsfreudige Kinder verletzen sich seltener, haben ein besseres **Körpergefühl** und nicht zuletzt macht **Bewegung schlau**.

Dabei stehen Bewegungsspiele, erlebbare Anatomie und Entspannung im Vordergrund.

Wir nutzen dabei die reiche Phantasiewelt der Kinder, bereisen dabei mit dem Känguru „Richy“ die Kontinente der Welt und erleben verschiedene Sitz, Tanz und Bewegungs-Formationen in dieser, unserer Geschichte.

Dabei stehen der Spaß und die Förderung des natürlichen Bewegungsdrangs immer an vorderster Stelle.

### **Informationen:**

Friedrichshafener Rückenzentrum - Otto-Lilienthal-Strasse 4. - 88046 Friedrichshafen 07541 / 300 67 70