



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Hedderheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

**„Kleine Rücken ganz Stark“
Rückenschule speziell für Kinder**

"Kleine Rücken ganz stark" Rückenschule speziell für Kinder

**Neues Angebot
ab Januar 2020**

Stärkung der physischen Ressourcen

- Entwicklung der Körperwahrnehmung und des Haltungsbewusstseins
- Verbesserung der allgemeinen und speziellen Muskelkraft
- Verbesserung der haltungs-spezifischen Koordination
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung einer natürlichen und bewegten Haltung

Förderung der allgemeinen Entwicklung

- Aufbau und Stärkung eines positiven Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Gesundheitswissen in Bezug auf Haltung und Rückengesundheit
- Verbesserung des Wohlbefindens

Die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention ist beantragt!

Deshalb bieten Krankenkassen die Möglichkeit an, sich an den Kosten für das Kursangebot zu beteiligen.

Wann: jeweils donnerstags
von 16:30 bis 17:45 Uhr

Kursort: Gymnastik-Raum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 15 Personen

Kursnummer: R1-1 20
vom **23.01.2020** bis zum **02.04.2020**

Kosten: für 10 Termine
50,- € für Mitglieder
70,- € für Nichtmitglieder

Kursnummer: R2-1 20
vom **23.04.2020** bis zum **04.06.2020**

Kosten: für 6 Termine
30,- € für Mitglieder
42,- € für Nichtmitglieder

Leitung: Ann-Kathrin Kress, Bachelor im Bereich Gesundheit und Pflege, Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin

Internet: www.turnerschaft-hedderheim.de

E-Mail: kontakt@turnerschaft-hedderheim.de

Telefon: 069 / 57 75 33

Rückenschmerzen und Haltungsschwächen sind nicht nur bei Erwachsenen ein stetig steigendes Problem, sondern treten auch immer mehr bei Kindern, vor allem im Schulkindalter, auf.

Laut einer Forsa-Studie haben bereits 40 Prozent der 10-13 Jährigen Beschwerden. Besonders besorgniserregend: Über die Hälfte dieser Kinder, die wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung sind, erhalten Schmerzmittel.

Hauptursache für die erschreckende Zunahme kranker Kinder-Rücken ist Bewegungsmangel! Mit dem Schulbeginn müssen die Kinder lernen lange in starrer Position zu sitzen und sich daran gewöhnen, dass Ihre Freizeit weniger wird. Dies bedeutet eine enorme Umstellung, da vorher das Zeitfenster für kindliche Bewegungsbedürfnisse größer war.

Erschwerend kommt noch dazu, dass wir in einer ständig komplexer werdenden multimedialen Welt leben.

Der Körper braucht aber Bewegung, um gesund zu bleiben!

Besonders die Wirbelsäule reagiert in der Wachstumsphase empfindlich. Folgen des „Dauersitzens“ sind Fehlhaltungen, z.B. Rundrücken oder Hohlkreuz und Schmerzen. Statt Schmerzmittel hilft eine abwechslungsreiche Bewegungswelt, die auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet ist.

Bewegungsmangel führt zu abgeschwächten und verkürzten Muskeln. Meist sind die Bauchmuskeln zu schwach, die Hüft- und Oberschenkelmuskeln nicht dehnbar genug, um Wirbelsäule und Becken aufzurichten - Dysbalancen, die zu einer schlechten körperlichen Fitness, Haltungsschwächen und Schmerzen führen können.

In der Rückenschule werden motorische Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch gezielte Übungen aufgebaut. Der Kurs vermittelt den Kindern über Bewegungserfahrungen ein positives Körperbewusstsein und ein gesundes Körperverhalten. Gemeinsam werden sportliche Bewegungsaufgaben gelöst und es werden verschiedene Sportelemente ausprobiert.

Ziel ist es: die Kinder „stark für den Alltag“ zu machen, den natürlichen Bewegungsdrang und die Freude an Bewegung zu fördern!

Wir laden interessierte Kinder herzlich ein an diesem Sportprogramm teilzunehmen.