Bewegungsmodul „Rückenfit“

für Projektkindergärten

Kurzbeschreibung des Workshops

Neben den Kindern und Eltern sind die Pädagoginnen und Pädagogen bzw. Betreuerinnen und Betreuer eine zentrale Zielgruppe des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“. Für sie ist der Kindergarten ihr täglicher Arbeitsplatz, der große Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat. Vor allem der Rücken und die Wirbelsäule stehen dabei in der Beschwerdeliste ganz oben. Gründe sind neben schwerem Heben und dem ständigen Beugen nach unten oft auch einfach die Verwendung von zu kleinen Stühlen und Tischen. Aus diesem Grund wurde ein spezielles Modul zum Thema „Rückenfit“ entwickelt.

Als Einstieg in die Thematik werden in einem **theoretischen Teil** der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule erläutert. Anschließend wird auf die richtige Haltung beim Stehen, Sitzen und Heben eingegangen. Die vermittelten Bewegungsabläufe können danach in einem **praktischen Teil** vom Kindergartenteam mit den vorhandenen (kleinen) Möbeln unter der Anleitung und Korrektur vom Physiotherapeuten geübt werden. Des Weiteren werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezeigt, welche auch zu Hause durchgeführt werden können.

Vorbereitung: Im Bewegungsraum vom Kindergarten soll ein Sesselkreis mit kleinen Stühlen aufgestellt werden, dazu werden Matten & Therabänder (wenn vorhanden) benötigt. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Dauer

Die Dauer des Workshops beträgt ca. 3 Stunden.

Zielgruppen

Kindergartenpädagoginnen und –pädagogen bzw. Kindergartenbetreuerinnen und -betreuer

Ziele

Die Teilnehmenden sollen nach dem Workshop über „richtige“ Haltung und Bewegung (Heben, Sitzen etc.) im Kindergartenalltag Bescheid wissen. Ebenso sollen – bei bereits vorliegenden Rückenschmerzen – Bewegungsübungen kennengelernt werden, welche (zu Hause) durchgeführt werden können, um die Schmerzen zu reduzieren.

Organisation

Der Workshop wird von der Physiotherapeutin Christine Studencnik, BSc (Mitarbeiter der Österreichischen Gesundheitskasse) durchgeführt und ist für Projektkindergärten kostenlos.