



## Gesund und fit – Rückenschule im Kindergarten Kalsdorf Zentrum

Das Team des Gemeindekindergartens Kalsdorf Zentrum hat sich mit der eigenen Rückengesundheit beschäftigt. Es gab eine wöchentliche Einheit für das Team. Dabei wurden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt: Zirkeltraining, Grundlagenausdauer, Pyramidentraining, Faszientraining, Rumpfstabilität, Verbesserung der Kraft und Koordination. Durch die Übungen werden Haltungsschäden und andere körperliche Beschwerden vorgebeugt. Das Kindergartenteam hat außerdem einfache Maßnahmen zur Fitness kennengelernt, die es im Alltag leicht umsetzen kann. Auch das Gemeinschaftsgefühl im Team wurde gestärkt.



### Welche Bildungsbereiche wurden berührt?

Ästhetik und Gestaltung

Bewegung & Gesundheit

Emotionen und soziale Beziehungen

Ernährung



Ethik und Gesellschaft

Natur und Technik

Sprache und Kommunikation

