



**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.**

Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel

Tel.: 0431/94 2 94, Fax: 0431/94 8 71

gesundheit@lvgefsh.de

www.lv-gesundheit-sh.de

Pressemitteilung

11/2011

Kita Butterberg in Rendsburg beugt Rückenschmerzen vor

Projekt „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung im Kindergartenalltag“ macht Kindern und Erwachsenen viel Spaß

Kiel – 4. Mai 2011. Wer kennt nicht lästige Rückenschmerzen? Bewegungsmangel, falsche Körperhaltung und Rückenleiden finden sich nicht nur bei Erzieherinnen, Erziehern und Eltern, sondern auch schon bei Kindern. Aus diesem Grund hat die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse, der Unfallkasse Nord und des Ministeriums für Arbeit, Soziales und Gesundheit vor einigen Jahren das Projekt „Rück(g)rat - Ergonomie und Bewegung im Kindergartenalltag“ ins Leben gerufen.

Ziel des Projektes Rück(g)rat ist die Vorbeugung von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems bei Kindern und Pädagogen, die gesundheitlich gleichermaßen gefährdet sind. Eine bewusstere Wahrnehmung der Körperhaltung und die Verbesserung der Motorik sowie eine ergonomische Gestaltung der Lebenswelt Kita stehen im Vordergrund.

Die Kita Butterberg in Rendsburg freut sich, ebenfalls für die Teilnahme ausgewählt worden zu sein und sieht in dem Projekt eine tolle Möglichkeit, neue Anregungen und Motivation zur Bewegungsförderung zu gewinnen.

Am 5. Mai von 09.00-11.00 Uhr wird die Physiotherapeutin Astrid Jürgens die letzte Einheit im Rahmen von Rück(g)rat stattfinden lassen, eine „Auffrischungseinheit der Rückenschule“.

Adresse:

Kindertagesstätte Butterberg
Schleswiger Chaussee 63
24768 Rendsburg

Die Durchführung in der Kita erfolgte seit August 2010 in mehreren Modulen, die von einer Physiotherapeutin geleitet werden. In einer Teamfortbildung für die Erzieherinnen und Erzieher stand die eigene Gesundheit im Mittelpunkt. Zudem fand ein Elternabend statt. Auch die Kinderrückenschule für die Vorschulkinder und die Bewegungsförderung mit den jüngeren Kindern sind bereits durchgeführt worden. In der Kita haben drei Gruppen an der Rückenschule teilgenommen. Pro Gruppe waren circa 8- 10 Kinder in Begleitung einer Pädagogin dabei.

Besonders der ganzheitliche Ansatz des Projektes, der sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen in den Fokus nimmt, soll dazu beitragen, langfristige und nachhaltige Verhaltensänderungen zu erreichen.

Insgesamt haben bisher 70 Schulen und Kindertagestätten in Schleswig-Holstein an dem Projekt teilgenommen oder sind gerade dabei, es durchzuführen. Eine Broschüre und eine Dokumentation zum Projekt können bei der Landesvereinigung angefordert werden.

Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.
Projektkoordinatorinnen: Dorothea Wilken-Nöldeke, Sabine Hoffmann-Stuernagel
Geschäftsführerin: Dr. Elfi Rudolph
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel
Tel: 0431/94 2 94 - Fax: 0431/9 48 71
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Verantwortlich für diesen Presstext: Hilke Lind, Öffentlichkeitsarbeit

Techniker Krankenkasse fördert Rück(g)rat und bringt Bewegung in Kindergärten und Schulen

Neun von zehn Kindern, die keinen Sport treiben, sind laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) auch als Erwachsene schwer zu bewegen. Die Folgen sind bekannt: Bewegungsmangel verursacht viele gesundheitliche Beschwerden, allen voran Rückenschmerzen, die fast zehn Prozent aller Krankschreibungen ausmachen. Damit es künftig gar nicht erst soweit kommt, bringt die TK mit verschiedenen Angeboten Bewegung in den Kindergarten- und in den Schulalltag. Im Rahmen der Präventionsförderung "Gesunde Schule" erhielten bundesweit mehr als 1000 Schulen und Kindergärten, die mehr Gesundheit in den Alltag der Kinder bringen wollen, Fördergelder. In Schleswig-Holstein hat die TK bereits mehr als 200 Schulen und Kindergärten gefördert.