



**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](mailto:gesundheit@lvgefsh.de)  
[www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

## Pressemitteilung

12/2011

### **Kita Hohenwestedt beugt Rückenschmerzen vor**

#### **Projekt „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung im Kindergartenalltag“ feiert am 6. Mai Projektabschluss mit einem Rückenfest**

**Hohenwestedt – 6. 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 Hohenwestedt freut sich, ebenfalls für die Teilnahme ausgewählt worden zu sein und hat in dem Projekt eine tolle Möglichkeit gesehen, neue Anregungen und Motivation zur Bewegungsförderung zu gewinnen.

**Heute findet von 13:30 – 16.30 Uhr als Projektabschluss das Rückenfest statt, zu dem Klein und Groß herzlich eingeladen sind.**

Adresse:

Kindertagesstätte der Gemeinde Hohenwestedt  
Rektor-Wurr-Straße 7  
24594 Hohenwestedt

Die Durchführung in der Kita erfolgte seit Herbst 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. Die Rückenschule für das Team motivierte zum richtigen Bücken und Heben, zur aufrechten Sitzhaltung und gab Anregungen für Entspannungsübungen. Die Rückenschule für die angehenden Schulkinder umfasste Informationen über die Wirbelsäule, Bewegungsspiele, Bewegungslieder, Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und motivierte zum Entdecken von Bewegungslandschaften. Auch die jüngeren Kinder hatten viel Spaß bei der Kinderrückenschule mit ähnlichen Spielen und Übungen wie die Großen.

Sogar die Krippenkinder unter drei Jahren nahmen an der Rückenschule teil und entdeckten mit viel Spaß die Freude an der Bewegung mit Liedern und Spielen.

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 Kindertagesstätten in Schleswig-Holstein an dem Projekt teilgenommen oder sind gerade dabei, es durchzuführen. Ein wichtiger finanzieller Partner von Rück(g)rat ist die Techniker Krankenkasse im Rahmen ihres Programms „Gesunde KiTa“.

Eine Broschüre und eine Dokumentation zum Projekt können bei der Landesvereinigung angefordert werden.

#### **Kontakt LVGF**

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

#### **Kontakt Kita**

Kindertagesstätte der Gemeinde Hohenwestedt  
Leiterin Andrea Tödt  
Rektor-Wurr-Straße 7  
24594 Hohenwestedt  
Tel. 04871 / 8476  
[kiga-hohenwestedt@t-online.de](mailto:kiga-hohenwestedt@t-online.de)

Verantwortlich für diesen Presstext: Hilke Lind, Öffentlichkeitsarbeit, LVGF