



**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@lvghsh.de](mailto:gesundheit@lvghsh.de)

[www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

## **Pressemitteilung**

**16/2011**

### **Kindergarten Flohkiste in Kasseedorf beugt Rückenschmerzen vor**

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

**Kiel/Kasseedorf – 10. Juni 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 bewusster Wahrnehmung der Körperhaltung und die Verbesserung der Motorik sowie eine ergonomische Gestaltung der Lebenswelt Kita stehen im Vordergrund.

Der Kindergarten Flohkiste in Kasseedorf 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 16. Juni findet die 5. Rückenschulstunde statt. Am 18. Juni wird dann das Rückenfest gefeiert, zu dem Klein und Groß herzlich eingeladen sind.

Die Durchführung in der Kita erfolgt seit Mai 2011 in mehreren Modulen, die von einer Physiotherapeutin geleitet werden. Am 19. Mai hat die Rückenschule für die für die 5-6 jährigen Kinder begonnen. Diese umfasst Informationen über die Wirbelsäule, Bewegungsspiele, Bewegungslieder, Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und motiviert zum Entdecken von Bewegungslandschaften. Vorweg wurde ein Infoelternabend durchgeführt. Das Kindergarten-Team hatte bereits eine von den drei Fortbildungseinheiten, in denen zum richtigen Bücken und Heben und zur aufrechten Sitzhaltung motiviert wird sowie Anregungen für Entspannungsübungen gegeben werden. Im September wird dann die Bewegungsförderung für die Kleineren beginnen.

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

#### **Kontakt Kita**

Kindergarten Flohkiste  
Leiterin: Tanja Nirmaier  
Oldenburger Straße 4  
23717 Kasseedorf  
Tel: 04528/1644  
E-Mail: [kiga-kasseedorf@t-online.de](mailto:kiga-kasseedorf@t-online.de)

Verantwortlich für diesen Presstext: Hilke Lind, Öffentlichkeitsarbeit, LVGF