



**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



17/2011

### **Städtische Kindertagesstätte Wittorf beugt Rückenschmerzen vor**

#### **Projekt „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung im Kindergartenalltag“ feiert Projektabschluss mit einem Rückenfest für Klein und Groß**

**Kiel/Wittorf – 15. 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.

Die städtische Kindertagesstätte Wittorf 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.

**Am 17. Juni findet von 15:00 – 17:00 Uhr in der Kita als Projektabschluss das „Rückenfest“ statt, zu dem Klein und Groß herzlich eingeladen sind.**

Die Durchführung in der Kita erfolgt seit Februar 2011 in mehreren Modulen, die von einer Physiotherapeutin geleitet werden. Im März hat die Rückenschule für die 5-6jährigen Kinder begonnen. Diese umfasste Informationen über die Wirbelsäule, Bewegungsspiele, Bewegungslieder, Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und motivierte zum Entdecken von Bewegungslandschaften. Vorweg wurde ein Infoelternabend durchgeführt. Das Kindergarten-Team nahm an drei Fortbildungseinheiten, in denen zum richtigen Bücken und Heben und zur aufrechten Sitzhaltung motiviert wurde sowie Anregungen für Entspannungsübungen gegeben wurden, teil. Seit Mai fand dann die Bewegungsförderung für die 3-4jährigen sowie für Kinder unter drei Jahren statt.

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 über 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**

Städtische Kindertagesstätte Wittorf  
Leiterin: Regina Geissler  
Reuthenkoppel 7  
24539 Neumünster  
Tel: 04321/250 116  
E-Mail: [kita.wittorf@neumuenster.de](mailto:kita.wittorf@neumuenster.de)

Verantwortlich für diesen Presstext: Hilke Lind, Öffentlichkeitsarbeit, LVGF