



**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



27/2011

Evangelische Kindertagesstätte Lummerland in Hennstedt beugt Rückenschmerzen vor

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

Kiel/Hennstedt - 4. Oktober 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 Evangelische Kindertagesstätte Lummerland in Hennstedt 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 Donnerstag, den 6. Oktober 2011 findet ab 9:00 Uhr die 2. Kinderrückenschule statt.

Die Durchführung im Kindergarten erfolgt seit September 2011 in mehreren Modulen, die von einer Physiotherapeutin geleitet werden. Projektbausteine sind die Rückenschule für die 5-6-jährigen Kinder sowie die Bewegungsstunde für die 3-4-Jährigen und eine Bewegungseinheit für die unter 3-Jährigen. Diese umfasst Informationen über die Wirbelsäule, Bewegungsspiele, Bewegungslieder, Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und motiviert zum Entdecken von Bewegungslandschaften. Zudem wird demnächst ein Infoelternabend durchgeführt. Darüber hinaus wird das Kindergarten-Team an einer Fortbildung teilnehmen, in der unter anderem zum richtigen Bücken und Heben und zur aufrechten Sitzhaltung motiviert wird sowie Anregungen für Entspannungsübungen gegeben werden. Der Projektbaustein „Bewegte Familie“ ist geplant und zum Projektabschluss wird es ein Rückenfest für Klein und Groß geben.

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 75 Kindertagesstätten und Schulen 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 - www.lv-gesundheit-sh.de

Kontakt Kita

Evangelische Kindertagesstätte Lummerland

Leitung: Petra Peters

Am Mühlenberg 2a

25779 Hennstedt

04836/8558

Kita.lummerland@web.de

Verantwortlich für diesen Presstext: Hilke Lind, Öffentlichkeitsarbeit, LVGF