

Das Präventionsprogramm für Kinder ab 5 Jahren nach dem Konzept von G. Lehmann

Inhalt

Einstieg mit Bewegungsspielen und Musik.

Kindgerechte Anatomie mittels Wirbelsäulenmodell.

Körperwahrnehmungsspiele die in Erinnerung bleiben.

Geschichten und Gedichte der gequetschten oder fröhlichen „Wirbelscheiblies“.



Ziele

Verständnis für den eigenen Körper wecken und wahrnehmen.

Richtiges Sitzen, Balancieren, Heben, Tragen, Bücken, Laufen, Klettern, Kriechen, Hindernisse überqueren; usw. sollen erlernt werden.

Muskuläre Schwächen auftrainieren, Gleichgewichts- und Koordinationsdefizite beheben und dadurch Unfälle im Schulalltag vermeiden.



Bitte abtrennen und ab die Post...

Anmeldung zur Kinder-Rückenschule

Tel.: (07 11) 5 78 14 56 - Fax: (07 11) 5 78 14 15 - e-mail: js.schumacher@t-online.de - Internet: www.physio-schumacher.de

Name, Vorname

Straße

Wohnort

Telefon

Datum

Unterschrift

Susanne Schumacher
Physiotherapeutin

Esslinger Str. 80
70736 Fellbach

Wie kann eine bessere Haltung erreicht werden?

Susanne Schumacher
Physiotherapeutin
für Kinder und Säuglinge

Esslinger Str. 80
70736 Fellbach

e-mail: js.schumacher@t-online.de
Internet: www.physio-schumacher.de

Warum in die Kinder-Rückenschule?

Im Wachstum hat die kindliche Wirbelsäule einiges auszuhalten. In den ersten Entwicklungsjahren zeigen die Kinder noch natürliche, rügenschonende Bewegungen. Mit Beginn der Grundschule entwickeln sich mehr und mehr Haltungsschäden, durch dauerndes Sitzen und imitieren des Erwachsenen-Verhaltens.

Die Kölner Sporthochschule veröffentlichte bereits im Juli 95 eine Studie mit alarmierenden Zahlen: 70 bis 80 % unserer Kinder leiden an Haltungsschwächen!

Bereits im Grundschulalter kommt es zu Sitzzeiten von 8 bis 10 Stunden täglich!

Vorbeugen lohnt sich!

Mit bewährten Methoden und nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft fördern wir das Bewegungsverhalten ihres Kindes und können so Haltungsschäden vermeiden.

Spieelerisch wird mit den Symbolfiguren „Willi Wirbel“ und „Kuno Krumm“ eine rückenfreundliche Verhaltens- und Bewegungsarbeit gelernt.

Die Kinder werden schon bald die Erwachsenen auf ihre (schlechte) Haltung aufmerksam machen.

Ort · Termine · Inhalt

Kinder-Rückenschule

findet in meiner Praxis, Esslinger Str. 80 in Fellbach, statt.

Kinder-Rückenschule

wird in Kleinstgruppen von max. 6 Kindern durchgeführt, von ausgebildeten Kinder-Physiotherapeuten.

Kinder-Rückenschule

umfaßt 5 Unterrichtseinheiten meist 1x wöchentlich.

Die Kosten der Präventionskurse werden oft von den Kassen übernommen.

Susanne Schumacher

- Mutter von drei Kindern
- eigene Praxis seit über 25 Jahren
- Zusatzausbildung in Vojta, Atemtherapie, Craniosacrale Therapie, Psychomotorik, PNF, u.v.m.
- Lehrtätigkeit an der DAA-Physiotherapie-Schule.