

Gesunde Gemeinde

Jugendhaus Eningen- Rückenschule „Kangoo-Club“ speziell für Kinder ab 14. Januar 2016

Eine neues Gesundheitsangebot entsteht im Rahmen der Arbeit des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde. Mit dem ‚Kangoo-Club‘ kooperiert die KidKG nun mit dem Jugendhaus und startet nun eine Rückenschule für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren im Jugendhaus in Eningen.

Probleme mit dem Rücken haben viele irgendwann einmal. Jede 4. Krankschreibung in Deutschland wird aufgrund von Problemen mit dem Bewegungsapparat ausgestellt. Dass wir im Alltag vieles falsch machen und unserem Rücken damit schaden können, ist den meisten bewusst, aber ändern tun wir fast nichts daran. Die Wurzeln für Rückenprobleme im Erwachsenenalter werden oft schon in der Kindheit gelegt.

Bei Kindern in ihrem natürlichen Bewegungsdrang denkt kaum jemand daran, dass eventuell falsche Belastungen Auswirkungen für später haben könnten. In der Schule, bei Hausaufgaben wird nicht auf korrekte Bewegungsmuster geachtet. Vor allem heute im digitalen Zeitalter, in dem Kinder oft und viel an Computern und Spielekonsolen oder in gebeugter Haltung am Handy beschäftigt sind, ist es immanent wichtig, möglichen Spätschäden schon früh zu begegnen.

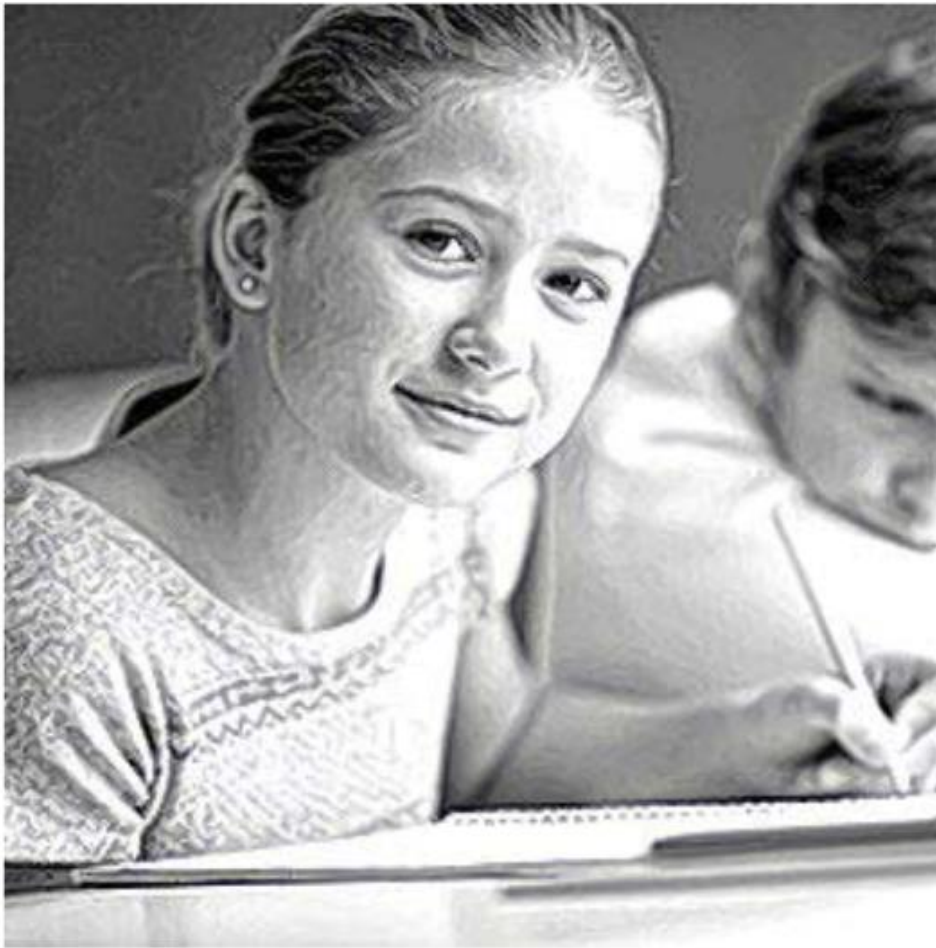
Rückengerechtes Verhalten früh erlernen und dauerhaft verinnerlichen ist deshalb eines der Ziele der Kinder-Rückenschule des Kangoo-Clubs. Mit dem neu entwickelten Konzept soll ein aktiver Beitrag zur Vorbeugung und der Reduzierung gesundheitlicher Risiken im Erwachsenenalter geleistet werden – eine Vorbeugung und Prävention von Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten. „Bei den Kindern soll ein Verständnis, ein Bewusstsein, für die aufrechte Körperhaltung geschaffen werden. Wenn sich die Beweglichkeit und die Dehnfähigkeit verbessert, spüren die Kinder, dass etwas passiert und behalten Spaß an der Bewegung so zum Beispiel beim Trampolin springen während der Kursstunden.“ Gertjan van Rossenberg ist vom Konzept der Kinder-Rückenschule überzeugt. Wenn erst Erwachsene aufgrund von Rückenschmerzen lernen, wie man sich

im Alltag wirbelsäulengerecht bücken soll, wie man richtig hebt, trägt, sitzt oder aufsteht, kann es unter Umständen schon zu spät sein, oder schwieriger sein etwas ‚zu bewegen‘.

Für das Physiotherapeuten Team von Gertjan van Rossenberg gehört die Beschäftigung mit dem Rücken, der Wirbelsäule, als zentralem Element unseres Bewegungsapparates zur alltäglichen Arbeit. Dass schon Kinder immer häufiger an Schwächen oder Auffälligkeiten an der Wirbelsäule leiden, ist eine traurigen der Erkenntnisse dieser Arbeit. Bewegungsarmut und hohe Sitzbelastung sind Begleiterscheinungen des modernen Alltags der Kinder. Mit dem Schulbeginn haben Kinder oft mit täglichen Sitzzeiten von bis zu 8 Stunden zu kämpfen. Wegen der hohen Belastungen durch die Schule beklagen auch die Sportvereine rückläufige Mitgliederzahlen in dieser Altersgruppe. Steigender Bewegungsmangel muss daher niemanden wundern.

Bei dem Kurs im Jugendhaus werden die Eltern auch aktiv eingebunden. So beginnt die Rückenschule mit einem Elterninformationsabend am 13.01.2016. Neugierige sind an diesem Abend herzlich eingeladen zu schnuppern. Die aktive Arbeit mit den Kindern startet dann am 14. Januar und der Abschluss des Kurses, nach 10 Kursstunden à 60 Minuten, wird auch gemeinsam mit den Eltern gemacht. Die Kinder können zeigen, was sie wichtiges gelernt haben, und die Eltern können von den neuen Kenntnissen ihrer Kinder lernen

Weitere Informationen: www.kidKG.de



Bis zu 8 Stunden sitzen. Das neue Kangoo Rückenschulskonzept der kidKG im Jugendhaus in Eningen hilft