

Gesundheitsförderung für München



KURS – Rückenschule im Kindergarten

Organisation:

6 x 90 min. Der Kurs findet in den Räumen des Kindergartens (Gymnastikhalle etc.) statt. Mindestteilnehmerzahl: 8 Eltern/Kind Paare (max. 12), verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn durch Überweisung der Kursgebühr.

Kosten:

Die Kosten werden von den Teilnehmern selbst zu 100% getragen. Die Kursgebühr beträgt 99 € pro Eltern/Kind Paar. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten nach regelmäßiger Teilnahme zwischen 80% und 100% der Kursgebühr.

Inhalte:

Rückenschule im Kindergarten ist ein ganzheitliches Verhaltenstraining zur Sensibilisierung für Körperbewusstsein und Bewegung.

- Spezielle Funktionsgymnastik zur Kräftigung und Dehnung
- Muskelfunktionstests
- Vermittlung anatomischer Kenntnisse in spielerischer Form (Dinobandscheibe)
- Aufklärung über Alltagshandlungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Heben, Tragen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Kennen Lernen von Entspannungsverfahren
- Viel Spaß und lustige Spiele

Teilnahmevoraussetzungen:

Prinzipiell keine. Bei orthopädischen Vorerkrankungen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen sollte vorher der betreuende Hausarzt oder der Kursleiter befragt werden. Leichte Kleidung (evtl. Sportkleidung) und eine Decke oder Handtuch, evtl. Gymnastikmatte.

Leistungen von fit-rueckenschule.de:

- Kursleitung durch Diplomsporllehrer mit Zusatzqualifikation Rückenschullehrer
- Kursmanual für jeden Teilnehmer
- Feedback Fragebogen nach Kursende
- Individuelles Beratungsgespräch bei Bedarf
- Abschlusszertifikat bei regelmäßiger Teilnahme
- Bestätigung für Bonusprogramme der Krankenkassen
- Weiterführende Kursangebote

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung durch Überweisung der Kursgebühr.

Bankverbindung:

Konto 761607100; Kontoinhaber Frank Thömmes

BLZ 700 700 24; Deutsche Bank

Betreff: Name + Kurs Anmeldung: anmeldung@fit-at-work.com

Frank Thömmes Tel. 089-20332572 mehr Informationen: www.fit-rueckenschule.de

