

Die Kinder Rückenschule „Kangoo Club“ der kidKG Eningen wird nun in zwei Altersstufen angeboten

Kangoos lernen sich richtig zu bewegen

Am 29. September geht's los - im Kangoo Club gibt es von nun an Kurse für Kinder in 2 Altersstufen, für die „Minis“ von 6 bis 9 Jahren und die „Medis“ der 10 bis ca. 13-jährigen.



Mit dem neuen Angebot können die Bedürfnisse der einzelnen Altersgruppen noch besser berücksichtigt werden.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Jede 4. Krankenschreibung in Deutschland wird aufgrund von Problemen mit dem Bewegungsapparat ausgestellt. Die Wurzeln für Rückenprobleme werden oft schon in der Kindheit gelegt.

Gerade in der heutigen Zeit leiden Kinder vielfach unter Bewegungsmangel. Sie haben nicht nur durch die Schule mit täglichen Sitzzeiten von bis zu 8 Stunden zu kämpfen, auch in der Freizeit sitzen sie oft gebückt über dem Handy oder an Spielekonsolen.

Rückengerechtes Verhalten früh erlernen und dauerhaft verinnerlichen ist deshalb eines der Ziele der Kinder-Rückenschule des Kangoo-Clubs. Prävention bedeutet, etwas zu tun, bevor Defizite entstehen.

„Kinder müssen Spaß an dem haben, was sie tun“, weiß die Physiotherapeutin Dorothea Rauscher von der kidKG in Eningen. Die Übungen werden spielerisch aktiv in den Kursablauf eingebunden. Das Känguru ‚Kangoo‘ geht auf eine Reise um die Welt.

Den Körper strecken nach einer langen Fahrt, die Begrüßung der Sonne oder die Begrüßung der Menschen links und rechts gehören genauso zum Programm wie Einheiten auf dem Trampolin und Übungen für den Kreislauf und die Atmung zur Entspannung der Muskulatur.

Für die Eltern sind die Erfolge der Kurse anhand von Kontroll- und Fragebögen, die zu Beginn und am Schluss der Kurse ausgefüllt werden, nachvollziehbar. Jeder kann sehen, welche Fortschritte das eigene Kind macht.

Die Physiotherapeutin Dorothea Rauscher aus dem Team von Gertjan van Rossenberg ist für die Rückenschule für Kinder nach dem Brügger-Konzept ausgebildet. Dr. Brügger hatte schon früh erkannt, wie wichtig eine gesunde Körperhaltung für die Entwicklung des Kindes ist. Sein Konzept baut auf Spannungs- und Entspannungsübungen, um eine aufrechte Körperhaltung zu fördern.

Da die Kurse von der zentralen Prüfstelle Prävention als sinnvolle Präventiv-Maßnahme zertifiziert wurden, übernehmen die Krankenkassen bis zu 80% der Kosten.

Am Donnerstag, den 29. September beginnt die Kinderrückenschule „Kangoo-Club“ im Jugendhaus in Eningen, für die 6-9 Jährigen um 16:00, für die 10-13 Jährigen um 17:00. Anmeldung unter info@kidKG.de und 07121-9707372. Weitere Informationen: www.kidKG.de

