

Die Möglichkeiten sich frei und ungezwungen zu bewegen, werden für Kinder heute deutlich eingeschränkt. Rund 7 – 10 Stunden pro Tag verbringt ein Kind im Sitzen. Ausreichende Bewegung findet oft nicht oder nur unzureichend statt.

Auf spielerische Art und Weise sollte Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit gegeben werden, ihren Bewegungsapparat zu schulen, um Haltungsschäden zu vermeiden und Spaß am Sport zu entwickeln.

Folgende Angebote haben wir speziell für Kinder und Jugendliche erarbeitet:

Kinderrückenschule /Kinderturnen / Rückenschule für Teens

- Anatomie der Wirbelsäule
- Aufbau der Muskulatur
- Gezieltes Bewegungs- und Muskeltraining in Verbindung mit Übungen aus den Bereichen Koordination, Ausdauer und Kraft sowie Dehnungsübungen
- Richtiges Sitzen, Stehen und Gehen sowie Tragen und Heben
- Alles zum Thema „Schulranzen“
- Alles zum Thema „Fuß“ (Wahrnehmungsübungen, Fußgymnastik, Fußspiele)
- Entspannungsübungen
- Vermittlung und Festigung von rückengerechtem Verhalten durch ein selbst entwickeltes Kartenspiel



Nordic Walking für Teens

- Kräftigung von Bauch-, Bein-, Rücken- und Armmuskulatur
- Stärkung der Herzmuskulatur und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems
- Positive Beeinflussung der Gelenke, Bänder, Muskulatur
- Entwicklung eines positiven Körpergefühls

Kosten können von den Krankenkassen zu 100% erstattet werden (qualitätsgesicherter Präventionskurs)

Sportangebot für adipöse Kinder und Jugendliche

- Gymnastik und Nordic Walking speziell für adipöse Kinder und Jugendliche
- Individuelle Bewegungstherapie und Begleitung

Kosten können von den Krankenkassen zu 100% erstattet werden (qualitätsgesicherter Präventionskurs)

Stressbewältigung/ Entspannungskurs

- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken (z.B. Atemübungen, Autogenes Training) und verschiedener Strategien zur Stressbewältigung
- Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Katathymes Bilderleben

Kosten können von den Krankenkassen zu 100% erstattet werden (qualitätsgesicherter Präventionskurs)

Ernährungskurs

- Gesundes Frühstück-einfach, schnell und lecker!
- Wie sollte es sein? Praxisnahe Erläuterungen durch Analyse des eigenen „Frühstücksverhaltens“
- Zwischenmahlzeiten-Milchschnitte & Co. Kritische Betrachtung von Kinderprodukten als so genannte Zwischenmahlzeiten in der Werbung (praktischer Teil: „Zwischenmahlzeiten selbst gemacht“)

Kosten können von den Krankenkassen zu 100% erstattet werden (qualitätsgesicherter Präventionskurs)

Alle Kurse können direkt bei vital & physio (Hotline 0381/690111) gebucht werden. Die Kurse sind auch bei Ihnen in der Schule durchführbar (größerer Raum)

Fortbildung für Lehrer/innen

Wir führen gesundheitliche Fortbildungen in den Bereichen

- Entspannung,
- Bewegung,
- Stressbewältigung und
- Ernährung durch.

Termine auf Anfrage. Melden Sie sich bei uns.

Ergonomieberatung für die Einrichtung Ihrer Schule

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Ergonomieberatung für den eigenen Arbeitsplatz und für den Spiel- und Lernbereich der Kinder und Jugendlichen.

Kurs-Angebote bzw. Coaching für die Mitarbeiter Ihrer Schule

- Entspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Yoga
- Ernährung - preiswert und gesund, Ambulante Fastenkur
- Bewegung - Rückenschule, Gesunder Rücken, Nordic Walking, Klimatische Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik, Kinderturnen

Kosten können von den Krankenkassen zu 80% erstattet werden (qualitätsgesicherter Präventionskurse)

Kartenspiel

„Fit wie die Tiere des Wassers“

Ein vielseitiges und lustiges Bewegungsspiel mit verschiedenen Varianten für Jung und Alt. Jedes Tier stellt eine bestimmte Übung dar. Das Erlernen der Übungen wird durch die Spiele Quartett und 2-Gleiche (Memory) erleichtert. Mit Hilfe des Spiels kann die Lehrerin regelmäßig die Muskulatur der Kleinen kindgerecht trainieren.



Quartett & Memory mit Sportübungen

Gesundheitsmöbel für Kinder und Jugendliche

Jedem seine individuelle Neigung, der eine mag es mit Computer, der andere will zeichnen, lesen oder basteln. Der Schreibtisch MOIZI 5 wird allem gerecht, denn seine Arbeitsfläche lässt sich stufenlos in jeden beliebigen Winkel einstellen. Mit leicht anzubringenden Zusatzmodulen wird der MOIZI 5 zu einem Platz sparenden Computerarbeitsplatz und begleitet so körpergerecht durch die Schulzeit, indem er mit wächst. Eine optimale Ergänzung sind die höhenverstellbaren Stühle von MOIZI.

Gesundes Sitzen & Arbeiten mit MOIZI

Mitwachsende Möbel von MOIZI. Ergonomische Lösungen für die individuellen Bedürfnisse von Kindern.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf die baldige Zusammenarbeit!

© Copyright 2006- by vital & physio

Prävention in Schulen

vital & physio

Praxis Portwisch
Kirchenplatz 1
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111
Fax. 0381 - 510 5298

www.vital-physio.de
info@vital-physio.de