

Bezeichnung der Maßnahme

"Gesundheit macht Schule" - Kinderrückenschule

Fotos (privat)



Kurzbeschreibung des Ablaufs

Projekt der ganzheitlichen Gesundheitserziehung des Kneippbundes:

Bewegung – Kräuter – Ernährung – Heilkraft des Wassers – Lebensordnung

Einführung: Wer war Sebastian Kneipp?

- 1. Schwerpunkt **Bewegung mit Kinderrückenschule** - Körperwahrnehmung - Haltungsbewusstsein - Sinnesschulung - Vertrauensschulung - bewegtes Sitzen
 - Nach einem Aufwärmteil Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordination. Dehnungen und Ausgleich zum langen Sitzen.
- 2. Bewegte **Pausenspiele mit Spaß**
- 3. Kneipp's fünf Wirkprinzipien mit der **Heilkraft des Wassers** - ein willkommener Ausgleich und ideales Training für Konzentration, Leistungssteigerung und Immunsystem
 - Je nach Witterung und Vereinbarung z.B. Taulaufen, Barfußpfad, Armbad, Armguss, Knieguss oder Wassertreten.

Zielgruppe (Schulart, Klasse)

alle Altersgruppen

Bezug zu Schulfach

Biologie - Gesundheitserziehung

Dauer

Gesamtdauer: 3 Stunden

1 Stunde Einführung Kneipp - 5 Wirkprinzipien

2 Stunden Schwerpunkt Bewegung - Kinderrückenschule - Wahrnehmung

Kosten

Gesamt: 120,00 €

70,00 € von der Schule + 50,00 € vom Schullandheimverein

Bezeichnung der Maßnahme

"Gesundheit macht Schule" - Kinderrückenschule

Informationen zur Durchführung

Checkliste mit Material

Alle Materialien werden von der ich tu was Expertin gestellt.
Nur ein Gartenschlauch mit Kaltwasser wird benötigt (falls Knieguss/Wassertreten vereinbart)

Checkliste zur Durchführung

Kinder/Mädchen sollten an diesem Tag nur kurzärmeliges T-Shirt und Socken/Kniestrümpfe tragen
(keine Strumpfhosen unter den Hosen)

Wichtige Adressen (Anlaufstellen, Experten, Führer, etc.)

Gertraud Jerger

Kneipp-Gesundheitstrainerin, Übungsleiterin Kinderrückenschule, Ich Tu Was-Expertin

Telefon (0 80 35) 90 77 64

E-Mail: aktivsein@schauerhaus.de