

Die gesunde Bewegungsinitiative an der frischen Luft für Jugendliche jeden Alters.

**Eine Information für Eltern, Erzieher und Lehrer.**

Das Besondere von „Physio-Cardio-Walking“ für Jugendliche:

- Die raumfordernden Bewegungsabläufe fordern und fördern den Bewegungsapparat der Jugendlichen nach physiologischen Gesichtspunkten.
- Als klassische Outdoor-Maßnahme an der frischen Luft werden Herz-Kreislauf und Lunge hervorragend aktiviert.
- Der gruppenspezifische und sportliche Ansatz motiviert die Jugendlichen und regt deren Phantasie und Kreativität an.
- Ergonomisch geformte Spezialstöcke bilden das Bindeglied zur Vermittlung des typischen „Quattro – Gangs“ und zur Lastenverteilung.
- Die Inhalte werden ausschließlich von Physiotherapeuten mit der Qualifizierung zum medizinischen Nordic-Walking-Instruktor vermittelt.
- Diese Maßnahme richtet sich gleichermaßen an Eltern, Erzieher und Lehrer um den Dialog für eine ausgewogene Bewegungserziehung zu fördern.
- Aus diesem Grunde sind vorausgehende Elternabende bzw. Teambesprechungen wichtiger Bestandteil dieser Maßnahme.
- Gemäß Qualitätsrichtlinie werden standardisierte Kommunikationswerkzeuge, insbesondere der Datentransfer zu den Kostenträgern, und Bewertungsbögen eingesetzt.

**Kursstruktur:**

1. Vorgeschalteter Elternabend mit Programmvorstellung und Materialkunde.
2. Praktische Übungseinheiten mit 8 Modulen zu je 60 Minuten, außerhalb der Erziehungs- bzw. Unterrichtszeiten auf dem Schulgelände.
3. Alternativ für Jugendliche ab der 5. Jahrgangsstufe ein Theorieteil und 7 Praxismodule.
4. Evaluation am Ende der Maßnahme mit den Eltern bzw. Erziehern / Lehrern.

**Kursgebühr:**

80,- Euro

**Die Spezialstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.**

paul edel  
physiotherapie

# Physio-Cardio-Walking TEENS

Medizinisches Nordic - Walking mit dem Schwerpunkt Herz - Kreislauf und aerobes Ausdauertraining.



### Zielgruppen:

- Jugendliche, die von Übergewicht bzw. Stoffwechselerkrankungen bedroht sind.
- Jugendliche mit verminderter bzw. überhöhter Bewegungsmotivation (z.B. ADHS).
- Jugendliche mit verminderter Abwehrlage bzw. allergischem Potential.
- Jugendliche mit Konzentrations- und Lernproblemen.

### Vorteile für die Jugendlichen:

- Bewegung an der frischen Luft mit Freunden und Mitschülern in gewohnter Umgebung.
- Motivierende Aktionen, die die Phantasie und Kreativität anregen.
- Anregung der physiologischen Anpassungsprozesse der Organsysteme.
- Positiver Impuls für mehr Bewegung und Koordination, welche Spaß machen.
- Unterstützung für gesundheitsorientiertes Handeln und Denken auf längere Sicht.
- Das Bewegungsbedürfnis der Jugendlichen steht im Vordergrund, nicht die ausschließliche Wissensvermittlung

### Vorteile für die Eltern:

- Fachlich kompetent angeleiteter Gesundheitssport für mehr Sicherheit.
- Begrenzte Gruppenstärke für intensivere Betreuung der Jugendlichen.
- Prävention und Bewegungsgesundheit werden in der Familie thematisiert.
- Sensibilisierung, Wissenserweiterung und Erfahrungsaustausch in Elternabenden.
- Partizipation der gleichen Inhalte durch bereits zertifizierte Erwachsenenangebote.
- Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Maßnahmen nach § 20 SGB V.

### Vorteile für die Erzieher / Lehrer:

- Zusätzlicher Wissensimpuls für Fragen der Gesundheitsförderung im Team.
- Entzerrung der Bündelung von Bewegungsangeboten in den Kernzeiten des Unterrichts.
- Der Verantwortungsbereich für gesundheitsbewusstes Bewegungslernen wird im Wirkzirkel Schule – Eltern – Schüler gleichermaßen verteilt.
- Frühe Bewegungsförderung prägt die Jugendlichen langfristig für das spätere Leben.
- Ausgewogene Bewegungsimpulse steigern die Lern- und Leistungsbereitschaft.
- Zertifizierte Gesundheits- und Bewegungsprogramme haben aus Marketingsicht eine bessere Außenwirkung.
- Für die Bildungseinrichtung entstehen keine zusätzlichen Kosten.

