

Die gesunde Bewegungsinitiative an der frischen Luft – für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule.

Eine Information für Eltern, Erzieher und Lehrer.

Das Besondere von „Physio-Cardio-Walking for Kid’s“:

- Die Raumfordernden Bewegungsabläufe fordern und **fördern den Bewegungsapparat des Kindes** nach physiologischen Gesichtspunkten.
- Als klassische Outdoor-Maßnahme an der frischen Luft werden **Herz-Kreislauf und Lunge** hervorragend **aktiviert**.
- Der gruppendedynamische und spielerische Ansatz **motiviert die Kinder und regt deren Phantasie und Kreativität an**.
- **Ergonomisch geformte Spezialstöcke für Kinder** 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 **kindgerechte 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 Kindergarten- / Schulgelände.
3. **Alternativ** für Kinder ab der dritten 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.



Physio-Cardio-Walking

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



Vorteile für das Kind:



Zielgruppen:

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

Vorteile für das Kind:

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

Vorteile für die Eltern:

- **Fachlich kompetent angeleiteter Gesundheitssport** für mehr Sicherheit.
- **Begrenzte Gruppenstärke** für intensivere Betreuung der Kinder.
- **Prävention und Bewegungsgesundheit** werden in der Familie thematisiert.
- **Sensibilisierung, Wissenserweiterung und Erfahrungsaustausch** in Elternabenden.
- Partizipation der gleichen Inhalte durch bereits zertifizierte Erwachsenenangebote.
- Einige gesetzliche 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 der Erziehungsarbeit bzw. des Unterrichts.
- Der Verantwortungsbereich für gesundheitsbewusstes Bewegungslernen wird im Wirkzirkel Schule – Kindergarten – Eltern – Kind gleichermaßen verteilt.
- **Frühe Bewegungsförderung** prägt das Kind 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**.



KIDS

