



Gesundheitsförderung durch Kinderrückenschule

Die Kinderrückenschule ist eine erlebnisorientierte Primärpräventionsmaßnahme zur kreativen und freudvollen Haltungs- Bewegungs- und Entwicklungsförderung. Die Kinder lernen durch die Symbolfiguren Willi Wirbel und Kuno Krumm spielerisch das richtige Verhalten für einen gesunden Rücken kennen. Die Kinderrückenschule ist für Kindergarten- und Grundschulkindern geeignet.

Kursinhalte:

- die Förderung der Körperwahrnehmung
- das Erlernen eines rückenfreundlichen kindgerechten Alltagsverhaltens
- das rückenfreundliche Sitzen

- das wirbelsäulenschonende Tragen und Heben des Schulrucksacks
- verschiedene Gleichgewichts- und Koordinationsspiele, Spiele und phantasievolle Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Bein-, Rumpf- und Schulter-Nackmuskeln
- Entspannungsspiele, Entspannungsgeschichten

Tatsächlich lassen sich Rücken- und Haltungsschäden durch gezieltes Verhaltens-, Bewegungs- und Muskeltraining vermeiden.

Kursdauer:
6 x 45 Minuten
 (Kindergartenkinder)
6 x 90 Minuten
 (Grundschulkindern)
 plus 1 Elternabend



Praxis Stracke

Krankengymnastik, Massage und Physiotherapie

Nottulner Landweg 56
 48161 Münster-Roxel
 Telefon 0 25 34/10 93
 Telefon 0 25 34/89 63

eMail: info@praxis-stracke.de
www.praxis-stracke.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 8.00 – 20.00 Uhr
 Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Sowie nach Vereinbarung

Unbedingt mitbringen:

Handtuch, bequeme Kleidung,
 Bei Säuglings- und Kleinkindbehandlungen
 das gelbe Vorsorgeheft.



Busverbindungen: Linie 1 und Linie 10
 Kostenlose Parkplätze vor der Tür

Die Praxis ist ebenerdig und barrierefrei.

Praxis Stracke

Krankengymnastik, Massage und Physiotherapie



Kursangebote für Kinder

für Kinder Eltern-Kind Kurse

- Eltern Handling Kurs
- Babymassage
- Baby Aktiv

Haltungs- und Bewegungsförderung

- Rückenschule

www.praxis-stracke.de



Praxis Stracke

Krankengymnastik, Massage
und Physiotherapie



Baby-Massage

Das Ziel: Die traditionelle Kunst der Baby-Massage wird in Indien von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Einzelne Körperteile werden in einer bestimmten Reihenfolge mit Mandelöl massiert, die Massage wird mit Yogaübungen beendet. Der französische Arzt Frédéric Leboyer brachte diese Methode nach Europa.

Der Weg: Durch zärtliche Berührung erfährt das Baby Sicherheit, Wärme und Geborgenheit. Die intensive Bindung an die Eltern im Babyalter hat auf die kindliche Entwicklung und das Körperbewusstsein einen positiven Einfluss. Die Baby-

Massage kann bei Koliken und Blähungen eine Hilfe sein. Die Herz-Kreislauf-Funktion, sowie die Durchblutung werden angeregt. Sowohl das Kind als auch die Eltern kommen leichter zur Ruhe und zur Entspannung.

Termine auf Anfrage

Kursdauer:
6 x 60 Minuten

Kursteilnehmer:
Babys im Alter
von 6 – 16 Wochen

Kursgebühr: 48,00 Euro

Baby-Aktiv Kurs

Sensibilisierung der Eltern in Bezug auf die „Meilensteine“ der kindlichen Entwicklung im 1. Lebensjahr.

- unter Anleitung einer Kindertherapeutin spielen sie mit ihrem Kind und entdecken die Möglichkeiten, ihr Kind motorisch und sensorisch zu fördern
- Bewegung und Wahrnehmung wird durch verschiedene Materialien stimuliert und gefördert.
- Kinder lernen durch Kinder: Bewegungsmöglichkeiten und Variationen beobachten, aufnehmen, verarbeiten und ausführen unter qualifizierter Beobachtung und Anleitung einer Kinder-Physiotherapeutin
- qualifizierte Begleitung bei Fragen und Unsicherheiten bezüglich der physiologischen Entwicklung ihres Kindes
- altersgerechte Lieder und Fingerspiele sind Bestandteil einer jeden Stunde

Termine:

Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr
Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr
und 10.45 – 11.45 Uhr

Kursdauer:
8 x 60 Minuten

Kursteilnehmer:
6 – 8 Babys ab dem
4. Lebensmonat bis
Laufalter mit ihren
Müttern / Vätern

Kursgebühr: 64,00 Euro

Rückbildungsgymnastik

Bei der Rückbildungsgymnastik lernen die Frauen ihren Beckenboden und seine Funktionen kennen und entwickeln ihr Körperbewusstsein. In verschiedenen Übungen lernen sie, die Muskelschichten wahrzunehmen und für den Beckenboden belastende Situationen zu erkennen und zu vermeiden.

Durch Gymnastik werden die Rückenmuskulatur, die Schultern, der Nacken und die Beine gekräftigt. Tonisierende Übungen für

die Bauchmuskeln schließen sich an, wenn sich ein gutes Gefühl für die Kraft des Beckenbodens entwickelt hat.

Noch wenig verbreitet sind Beckenbodengruppen, in denen Frauen durch eher meditative Bewegung, Atmung und innere Bilder ihren Beckenboden erspüren und stärken.

Termine auf Anfrage