

Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Haltungs- und Bewegungssystem"

Grundlagen (pdf)Die Bedeutung der Prävention für das Haltungs- und Bewegungssystem

Ziele und Inhalte (pdf)Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

Didaktik und Methodik (pdf)Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

Das Angebot (pdf)mit 12 Einheiten

Beispielstunde (pdf)6. Einheit Haltung im Alltag

Beispielstunde (pdf)3. Einheit Schulter- und Nackenverspannung

Beispielstunde (pdf)10. Einheit Zusammung von äußerer und innerer Haltung

Handreichung für TN (pdf)Kräftigungsübungen und Krafttraining

Handreichung für TN (pdf)Dehnübungen und Dehnungspause

Handreichung für TN (pdf)Das Bewegungstagebuch

Handreichung für TN (pdf)Tipps für Bewegung im Alltag

Handreichung für TN (pdf)Tipps für die sportliche Freizeitbewegung

Handreichung für TN (pdf)Risiko- und Schutzfaktoren

Handreichung für TN (pdf)Wirbelsäule, Muskelsystem, Haltung und Belastung