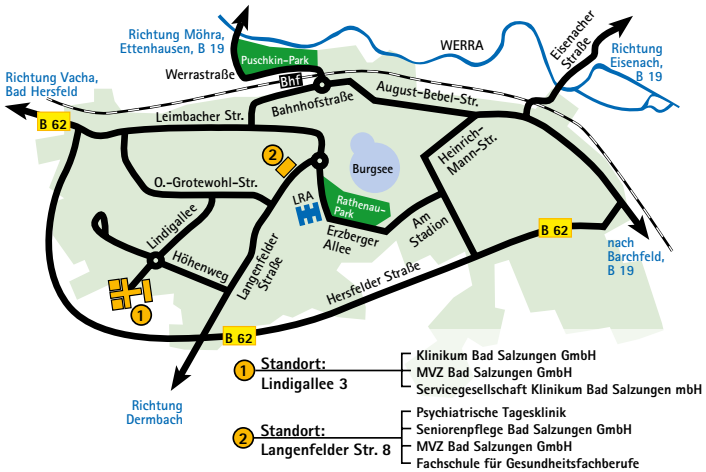

Kontaktdaten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
Gesundheitsinformationszentrum
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Fax: (0 36 95) 64-10 02
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de

Klinikum Bad Salzungen

Klinikum Bad Salzungen

Akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Jena

Präventionsangebot:

Kinderrückenschule

Informationen zum Kursangebot

Primärprävention

Prävention von
lateinisch „praevenire" = zuvorkommen, verhüten.

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.
Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislauferkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische/psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.
Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.
Unser Kursangebot wird laufend erweitert.
Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Kinderrückenschule

Es ist erwiesen, dass sich Rücken- und Haltungsschäden tatsächlich durch frühzeitiges gezieltes Verhaltens-, Bewegungs- und Muskeltraining vermeiden lassen.
Deshalb wurde die Kinderrückenschule entwickelt.
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.

Kursinhalte:

- Förderung der Körperwahrnehmung
- Erlernen eines rückenfreundlichen kindgerechten Alltagsverhaltens
- Rückenfreundliches Sitzen
- Wirbelsäulenschonendes Tragen und Heben des Schulranzens
- Verschiedene Gleichgewichts- und Koordinationsspiele, Spiele und phantasievolle Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Bein-, Rumpf- und Schulter-Nackenmuskulatur
- Entspannungsspiele, Entspannungsgeschichten

Kosten pro Teilnehmer:	85,00 €
Kurseinheiten:	10 Kurseinheiten à 60 min. (inkl. Eltern-Infoveranstaltung)
Gruppengröße:	10 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769