



Gesunder Kinderrücken



meine-krankenkasse.de

INHALT

- 03 Vorwort
- 04 Unsere Wirbelsäule
- 05 Spielideen zum Rücken
- 06 Bewegung fördern
- 06 Bewegungsförderung im Kindergarten
- 07 Spiele zur Muskel- und Haltungsförderung
- 09 Entspannungsübungen für Kinder
- 10 Meine Füße - Aktionsideen für Kinder und Eltern
- 13 Impressum

VORWORT

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

für Sie sicher nichts Neues: Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie lieben es, herumzurennen und herumzutoben. Das sollte gefördert werden. Etwa bis zum fünften Lebensjahr bewegen sich die meisten Kinder in der Regel ausreichend und zudem rückenfreundlich. Anschließend übernehmen sie jedoch oft die ungesunden Verhaltensweisen und Haltungen, die ihnen Eltern oder andere Erwachsene vorleben.

Bei den meisten Kindern sind die Auswirkungen falscher Haltungen und mangelnder Bewegung bereits im frühen Grundschulalter erkennbar. Häufig zeigen sich dann Haltungsschwächen oder Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen. Werden hier nicht frühzeitig aktive Gegenmaßnahmen wie Muskelkräftigung und gezielte Bewegungsförderung getroffen, können ernsthafte Haltungsschäden entstehen, die sich nicht mehr oder nur sehr schwer beheben lassen.

Daher möchten wir Sie mit unserem Material dabei unterstützen, den Kindern schon während ihrer Kindergartenzeit spielerisch zu vermitteln, wie wichtig viel Bewegung und eine richtige Haltung sind. Zudem wollen wir mit unseren Informationen, Tipps und Ideen auch die Eltern für dieses Thema sensibilisieren.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern dabei viel Spaß!

Ihre BKK·VBU

UNSERE WIRBELSÄULE

Von der Seite betrachtet verfügt die Wirbelsäule über eine doppelte S-Form. Diese dient dem Zweck, die beim aufrechten Gang naturgemäß auftretenden Erschütterungen zu dämpfen und bestmöglich zu verteilen. Außerdem sorgt die Wirbelsäule für unsere aufrechte Körperhaltung. Sie trägt den Schultergürtel, den Brustkorb und den Kopf, schützt das Rückenmark und ist Ansatzpunkt zahlreicher Muskeln.

Die Wirbelsäule wird von oben bis unten in fünf Abschnitte unterteilt:

- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- 5 Kreuzbeinwirbel
- 4 bis 5 Steißbeinwirbel

Insgesamt hat die Wirbelsäule demnach 33 oder 34 Wirbel, davon sind die 24 Wirbel der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule beweglich und über 23 Bandscheiben miteinander verbunden. Die restlichen neun bis zehn Wirbel sind zu Kreuz- und Steißbein verwachsen.

Die Wirbel

Außer dem ersten Halswirbel bestehen alle Wirbel aus einem Wirbelkörper, an den sich ein Wirbelbogen anschließt. Den sich dadurch ergebenden Hohlraum nennt man Wirbelloch. Die übereinanderliegenden Wirbellöcher bilden den Wirbelkanal, der unter anderem das Rückenmark beherbergt. Des Weiteren gehören ein Dornfortsatz und zwei Querfortsätze zum Wirbel, die jeweils vom Wirbelbogen aus entspringen. Sie dienen Muskeln und Bändern als Ansatzstellen. Und die ebenfalls an jedem Wirbelbogen sitzenden zwei oberen

und zwei unteren Gelenkfortsätze bilden mit den jeweils benachbarten Gelenkfortsätzen die Zwischenwirbelgelenke, die für die Beweglichkeit der Wirbelsäule verantwortlich sind.

Die Bandscheibe

Zwischen den Wirbelkörpern sitzen die Bandscheiben, auch Zwischenwirbelscheiben genannt. Sie sind mit den Wirbelkörpern über eine dünne Knorpelschicht fest verwachsen und bestehen aus Faserknorpel sowie einem zellarmen gallertigen Gewebe mit einem hohen Wassergehalt. Zusammen mit Bändern und Muskeln verleihen die Bandscheiben der Wirbelsäule Stabilität und ermöglichen zugleich deren Beweglichkeit. Durch ihren Aufbau wirken Bandscheiben wie eine Art Wasserkissen, das bei Druckeinwirkung durch die Ausdehnung nach außen Stöße und Erschütterungen dämpfen kann. Damit die Bandscheiben ihre Elastizität behalten, müssen sie regelmäßig mit Nährstoffen versorgt werden. Das geschieht durch einen Wechsel von Be- und Entlastung, also durch Bewegung. Die dabei auf die Bandscheiben einwirkende Belastung sorgt für eine Verdrängung der enthaltenen Flüssigkeit. Bei Entlastung – zum Beispiel beim Liegen – saugen sie das Wasser wieder wie ein Schwamm auf und erhalten dabei die notwendigen Nährstoffe.

Die Rückenmuskeln

Neben den kräftigen Bändern, die sich über die gesamte Länge der Wirbelsäule erstrecken, spielt auch die Rückenmuskulatur für die Stabilität und Beweglichkeit des Rückens eine wichtige Rolle. Denn die zahlreichen kurzen und langen Muskeln bilden ein ausgeklügeltes Spannungssystem, damit sich die Wirbel nicht verschieben können. Außerdem ermöglichen die Rückenmuskeln erst die aufrechte Körperhaltung des Menschen.



SPIELIDEEN ZUM RÜCKEN

■ Wahrnehmungsspiel „Pizza backen“

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich auf den Bauch, das andere Kind kniet sich daneben. Die Erzieherin liest den folgenden Text vor und führt die passenden Bewegungen dazu aus. Die knienden Kinder machen diese nach. Anschließend findet ein Rollenwechsel statt. Wichtig: Bei dieser Massage wird stets links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Die Wirbelsäule wird immer ausgespart.

Heute machen wir Pizza. Einer von euch (liegend) ist die Pizza, der andere (kniend) ist der Pizzabäcker. Zuerst machen wir das Backblech (den Rücken) sauber, indem wir es schrubben (mit beiden Händen in kreisenden Bewegungen den Rücken reiben), dann bestreuen wir es mit etwas Mehl (mit den Fingerspitzen mehrmals sanft über den Rücken streichen), damit der Teig nachher nicht anklebt. Damit der Teig später schön luftig wird, müssen wir ihn gründlich durchkneten

(mit den Fingern über den Rücken kneten), bevor wir ihn schließlich mit unserem Nudelholz ausrollen (streichende Bewegungen von innen nach außen).

Jetzt können wir die Pizza mit leckeren Sachen belegen: Wir nehmen Tomatenscheiben (mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken), dann Salami (mit den Handflächen leicht drücken), dazu kommen Paprikascheiben (kurze Striche mit den Fingern malen), ein paar Pilze (mit dem Daumen leicht drücken), Zwiebelringe (Kreise malen mit dem Finger) und zum Schluss folgt natürlich noch der Käse (mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen). Nun kann die Pizza in den Ofen (Hände durch schnelles Aneinanderreiben anwärmen und dann auf den Rücken legen). Und kurz darauf ist sie auch schon fertig (von oben nach unten über den Rücken streichen).

■ Experiment: Sind wir morgens größer als abends?

Schlagen Sie den Eltern vor, zusammen mit ihren Kindern das folgende kleine Experiment durchzuführen: Die Eltern kleben zu Hause ein Stück Papier in Kopfhöhe des Kindes an die Wand. Direkt nach dem Aufstehen am Morgen wird die Körpergröße des Kindes gemessen und auf dem Papier mit einem Strich markiert. Am Abend des gleichen Tages wird die Prozedur wiederholt.

Durch den Flüssigkeitsverlust der Bandscheiben und das damit verbundene leichte Zusammenziehen der Wirbelsäule sollte das Kind abends etwas kleiner sein und der zweite Strich daher unter dem ersten liegen. Die Kinder bringen am nächsten Tag ihre Papiere in den Kindergarten mit, sodass die unterschiedlichen Striche im Morgenkreis miteinander verglichen und besprochen werden können.

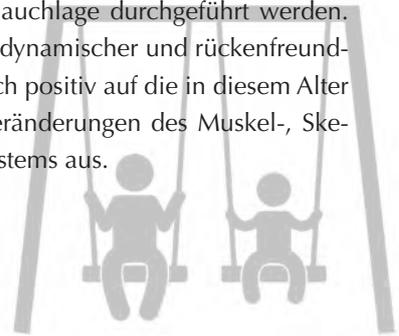
Zusätzlich kann die Erzieherin die Wirkung von Be- und Entlastung auf die Bandscheiben anhand eines Schwamms und einer Schüssel mit Wasser anschaulich erklären. Ohne Belastung saugt sich der Schwamm voll, mit Belastung tritt Flüssigkeit aus – genau wie bei der Bandscheibe.



BEWEGUNGEN FÖRDERN

Im Kindergartenalter haben Kinder einen natürlichen und intensiven Bewegungsdrang, der kaum zu bremsen ist. Laufen, rennen, klettern, springen, hüpfen, krabbeln und herumtollen – das macht den Kleinen nicht nur Riesenspaß, sondern ist zugleich auch für die Entwicklung der Kinder wichtig. Daher sollten derartige Aktivitäten möglichst häufig in den Kindergartenalltag eingebaut werden. Zudem ist es ratsam, dass die Kinder nicht so häufig auf Stühlen

sitzen müssen. Basteln kann man schließlich auch im Stehen an einem höheren Tisch, singen lässt sich auch in Bewegung oder im Schneidersitz auf dem Boden, und manche Spiele können genauso gut in gestützter Bauchlage durchgeführt werden. Das ist wesentlich dynamischer und rückenfreundlicher und wirkt sich positiv auf die in diesem Alter entscheidenden Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems aus.



BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM KINDERGARTEN

Die freie Spielzeit ist wichtig und gehört in Kindergärten in der Regel zum normalen Tagesprogramm. Darüber hinaus sollten die Kinder – für etwa 15 Minuten am Tag – auch spezielle Übungen zur gezielten Bewegungsförderung absolvieren. Dadurch wird das allgemeine Wohlbefinden der Kinder gesteigert, die Gesundheit gefördert, die Persönlichkeitsentwicklung gestärkt und die Gefahr von Unfällen verringert.

Bei den sportpraktischen Inhalten der gezielten Bewegungsförderung unterscheidet man drei Bereiche:

- Die Übungen zur Muskel- und Haltungsförderung dienen der Kräftigung der Muskulatur. Sie tragen damit zu einer harmonischen Haltungsentwicklung bei.
- Die Übungen zur Herz-Kreislauf-Förderung bestehen hauptsächlich aus Lauf- und Bewegungsspielen, durch die die Kinder über einen längeren Zeitraum belastet werden.
- Die Übungen zur Wahrnehmungs- und Koordinationsförderung sollen zum einen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und zum anderen die räumliche Orientierungsfähigkeit, die Reaktions-, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit sowie die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, also die muskuläre Feinabstimmung bei allen Bewegungen, schulen.



Folgende drei Punkte sind bei einer gezielten Bewegungsförderung besonders wichtig:

Alle Kinder werden aktiv! Bei den Übungen sollten alle Kinder die Möglichkeit erhalten, aktiv zu werden. Die Erzieherin ist daher gefordert, entsprechende Bewegungsaufgaben auszuwählen.

Kein Kind scheidet aus! Bei der gezielten Bewegungsförderung haben Spiele, bei denen Kinder ausscheiden können, nichts zu suchen. Denn in der Regel scheiden gerade die Kinder, die Bewegung am nötigsten haben, zuerst aus. Hier bieten kleine Regeländerungen gute Lösungsmöglichkeiten: Zum Beispiel können abgeschlagene Kinder bei Fangspielen wieder „befreit“ werden und dürfen somit wieder mitspielen.

Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade! Die Aufgaben sollten mehrere Lösungsmöglichkeiten zulassen. Dabei ist es sinnvoll, dass die Kinder den Schwierigkeitsgrad des Lösungswegs selbst bestimmen können.

SPIELE ZUR MUSKEL- UND HALTUNGSFÖRDERUNG



Besonders im Kindesalter spielt das **Ganzkörpertraining** eine wichtige Rolle. Entscheidend ist das vielseitige Training mit dem eigenen Körpergewicht. Hierbei sollte vor allem das Training von Bauch- und Rückenmuskulatur im Vordergrund stehen, da dies die Muskelgruppen sind, die den gesamten Bewegungsapparat unterstützen und zukünftige Haltungsschwächen vorbeugen. Zusätzliche Gewichte sowie einseitige Belastungen sollten vermieden werden, da speziell die im Wachstum befindliche Wirbelsäule anfälliger reagiert. Folgende Spiele dienen zur Muskel- und Haltungsförderung Ihrer Kinder.



Raketenreise

Alter	ab 3 Jahren
Material	Teppichfliesen oder leicht rutschende Matten
Zielsetzung	Umgang mit den eigenen Kräften, Förderung der Koordination

Spielidee

Jedes Kind nimmt sich eine Teppichfliese (Rakete). Die Kinder verteilen sich anschließend im Raum und warten auf den Countdown. Während dieser von fünf auf eins runter gezählt wird, können die Kinder mitklatschen. Wenn der Erzieher bei eins angelangt ist, können die Kinder auf ihrer Rakete durch den Raum fliegen. Die Kinder können mal schneller und mal langsamer durch den Raum gleiten.

Die Kinder landen auf verschiedenen Planeten und verlassen dort ihr Raumschiff. Auf jedem Planeten leben andere Bewohner. Die Kinder bewegen sich wie die Bewohner des jeweiligen Planeten bewegen um nicht aufzufallen. Folgenden Planeten können besucht werden:

Karrenplanet (Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur): Die Kinder können ihre Hände mittig auf der Teppichfliese positionieren und schieben sie so durch den Raum. Es ähnelt einer Schubkarre.

Partnerplanet (Bein- und Rumpfmuskulatur): Die Kinder finden sich in Zweiergruppen zusammen und setzen sich Rücken an Rücken auf eine Teppichfliese. Nun versuchen sie sich durch den Raum fortzubewegen. Es ist egal ob gemeinsam oder gegen den Widerstandes des Partners.

Kreisplanet (Bauch- und Armmuskulatur): Die Kinder sitzen auf ihrer Teppichfliese und ziehen ihre gebeugten Beine an und legen sich auf den Rücken. Dann versuchen sie sich durch Abstoßen mit den Armen im Kreis zu drehen.

Spinnenplanet (Rumpf- und Beinmuskulatur): Die Kinder legen sich mit dem Rücken auf die Fliese und versuchen sich mit den Beinen fortzubewegen. Sie sollen dabei quer durch den Raum gleiten.

Um bei Kindern **Bewegungssicherheit und Haltungsstabilität** zu fördern, ist es wichtig, das Gleichgewicht zu trainieren. Daher ist es sinnvoll, die Übungen bei denen die Kinder schon Erfahrungen gesammelt haben, öfter zu wiederholen. Erst wenn sie gewisse Sicherheit erlangen, können anspruchsvollere Übungen folgen. Das müssen nicht immer neue Übungen sein, sondern viel effektiver ist es, Kinder die alten Übungen mit neuen Herausforderungen zu vermitteln. Das kann die Verkleinerung der Balancierfläche oder der Transport von Gegenständen sein.

→ Die Artisten des Zirkus „Balance“

Alter	ab 3 Jahren
Material	Luftballons, Sandsöckchen, Turnbank, breites Seil, breites Klebeband
Zielsetzung	Förderung der Gleichgewicht- und Haltungsfähigkeit



Die Seiltänzer

Die Seiltänzer balancieren je nach Bewegungssicherheit auf einem auf dem Boden angebrachten Klebeband oder auf einem langen breiten Seil. Sie lernen rückwärts und vorwärts zu balancieren. Sie können sich auch ein Bohnensäckchen auf den Kopf legen oder leichte Sprünge vorführen. Für die Kinder, die einen fortgeschrittenen Gleichgewichtssinn haben, kann auch eine umgedrehte Turnbank verwendet werden. Wichtig dabei ist, die Kinder nie aus den Augen zu lassen.

Achse zu drehen (ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen). Der Luftballon darf natürlich nicht den Boden berühren.

Die Luftballonartisten

Bei der ersten Übung bilden die Kinder Zweierpaare. Die Paare stehen sich gegenüber und klemmen sich einen Luftballon zwischen den Bauch. Nun versuchen sie sich um ihre eigene

Die nächste Übung kann mit der gesamten Gruppe durchgeführt werden. Es ist leichter am Anfang erst mal mit 3 bis 4 Kindern anzufangen. Bei der Übung stellen sich die Kinder hintereinander auf und legen die Hände auf die Schultern ihres Vordermannes. Zwischen den Kindern werden Luftballons geklemmt. Sie sollen sich so im Raum fortbewegen, dass ihnen kein Luftballon zu Boden geht. Wenn das gut gelingt, dann können nach und nach immer mehr Kinder mit in die „Zirkusschlange“ eingebunden werden.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KINDER

Gerade Kinder sollen nach intensiver Bewegung eine längere **Ruhephase** haben. Es ist wichtig, diesen Ausklang spannend zu gestalten, damit sie nicht in Langeweile verfallen. Eine Ruhephase gibt die Möglichkeit neue Energie zu tanken und konzentrierter an die nächsten Übungen heran zu gehen.



Das Wettergedicht

Alter	ab 3 Jahren
Material	Decken oder Matratzen
Zielsetzung	Entspannung, Körperwahrnehmung



Das Kind liegt auf dem Bauch ...

Es regnet ganz sacht
und schon eine Nacht

mit den Fingerspitzen auf
den Rücken tippen

Jetzt regnet es mehr,
gleich regnet es sehr

schneller und stärker mit den
Fingern tippen

Es donnert und blitzt

mit den Fäusten auf den Rücken
trommeln und Blitze zeichnen

Die/ Der...(Namen des Kindes)
gleich flitzt

mit der flachen Hand auf den
Rücken klatschen

hinein in das Haus,
dann schaut sie heraus

Haus auf den Rücken zeichnen

und sagt: „Oh wie fein,
es ist Sonnenschein“

die Hände aneinander reiben und
auf den Rücken legen

Quelle: <http://www.familie.de/kind/fingerspiele-es-regnet-ganz-sacht-511410.html>

MEINE FÜSSE - AKTIONSIDEE FÜR KINDER UND ELTERN

Der Fuß ist in unserer Gesellschaft oft unbeobachtet und gilt als ein Anhängsel am Bein. Was keiner weiß, es gibt kaum ein Körperteil, das im Laufe des Lebens ähnlich stark belastet wird wie unsere Füße. Sie tragen uns rund 4 bis 5 mal um die Erde, das sind ca. 282.000 km. Für diese tagtägliche Schwerstarbeit bedarf es einer kräftigen Fuß- und Beinmuskulatur. Denn Schwächen, egal ob in der Muskulatur oder im Bandapparat, führen immer häufiger zu Haltungsfehlern und Standunsicherheiten. Leider verschlechtert sich schon im ersten Lebensjahr die Fußgesundheit unserer Kinder. Der Fuß wird unbeweglicher und die Zehen liegen zu eng aneinander. Mit 5 bis 6 Jahren sind die Kinder oft schon nicht mehr in der Lage, ihre Zehen zu spreizen.



Unsere Kinderfüße

Zielgruppe	Eltern und Kinder
Material	Tapetenrolle oder einfaches Papier, Schere, Stifte
Zielsetzung	Informationen zu gesunden Füßen/Fußgrößen, soziale Kontakte knüpfen
Alter	ab 2 Jahren



Einleitung

Wie im einleitenden Text schon beschrieben, verschlechtert sich die Fußgesundheit der Kinder schon in jungen Jahren. Das ist die Folge aus zu kleinen und zu engen Schuhen. Da die Knochen der Kinderfüße weich und formbar sind, ist es besonders wichtig, auf passendes Schuhwerk zu achten, denn schon ein zu enger Schuh kann die Entwicklung des Kinderfußes stark beeinträchtigen. Erst mit etwa 16 Jahren sind die Füße in ihrer Entwicklung abgeschlossen und besitzen ihre endgültige Form.

Spielidee

Die Kinder sollen im besten Fall die Spielidee gemeinsam mit ihren Eltern durchführen. Die Kinder stellen sich mit ihren Füßen auf die Tapetenrolle oder auf ein weißes Blatt Papier. Ein Elternteil oder ein Erzieher zieht dann mit einem Stift den Fußmouss nach. Anschließend können die Kinder die Fläche eines Fußes mit ihrer Lieblingsfarbe ausmalen, ausschneiden und vergleichen.

Nun kann der andere Fußmouss gemeinsam mit den Eltern vermessen werden. Er kann ausgeschnitten werden und als Schablone dienen. Passt die Schablone locker in den Schuh, dann sollte er auch passen.



Fußgymnastik

Alter	ab 3 Jahren
Material	CD-Player, Wachsmalkreide, Tapetenrolle, Becher, Igelball, Centmünze
Zielsetzung	Kräftigung der Fußmuskulatur, Gleichgewichtsschulung



Durchführung

Erwärmung

Alle Kinder hüpfen wie ein Frosch durch den Raum. Beim Hochspringen sollen sie versuchen, ihre Arme und Finger nach oben zu strecken und stehend zu landen. Anschließend gehen sie wieder in die Hocke und springen erneut. So kommt es zu einer Dehnung des gesamten Körpers und zur Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur.

Spielideen

Fußmalerei

Jedes Kind klemmt sich zwischen seinen Zehen einen Wachsmalstift. Nun können sie ihrer Fantasie auf einem großen Blattpapier oder einer Tapetenrolle freien Lauf lassen und drauf los malen.

Becherstapler

Vor dem Kind werden 3 bis 4 Becher aufgestellt. Die Kinder sollen die Becher mit ihren Zehen greifen und übereinander stapeln. Anschließend können die Becher wieder auseinander gebracht und aufgereiht werden.

Münzweitwurf

Jedes Kind bekommt eine einfache Centmünze. Die wird zwischen die Zehen geklemmt. Nun wird versucht, die Münze soweit wie möglich zu werfen. Das Kind mit dem weitesten Wurf hat gewonnen.

Zeitung lesen

Jedes Kind erhält eine geschlossene Zeitung, die mit den Füßen aufgeschlagen werden soll. Danach kann die Zeitung in Streifen gerissen werden.

Fußmassage

Die Kinder können einen Igelball stehend oder sitzend vor und zurück rollen. Dadurch entsteht ein Massageeffekt an der Fußsohle.

Eine Fehlstellung oder gar eine Deformation der Füße beeinträchtigt die Körperhaltung und wirkt sich negativ auf die Stabilität des Rückens aus. Da diese Faktoren oft durch falsches Schuhwerk ausgelöst werden, raten Orthopäden dazu, Kinder so oft wie möglich barfuß laufen zu lassen. Denn barfuß zu laufen fördert die Fußgesundheit. Kinderfüße sind zunächst flach und bilden erst beim Heranwachsen die muskelstarke Fußwölbung aus. Das Laufen fällt den Kindern auch auf unebenen und naturbelassenen Böden daher nicht schwer.

→ Die Barfußseinheit

Zielgruppe Eltern und Kinder

Zielsetzung Kinder nehmen ihre Füße bewusst wahr, Information zur Fußgesundheit

Durchführung

Wenn Sie sich für die Barfußseinheit entscheiden und die Eltern mit einbeziehen möchten, dann müssen Sie sich ggf. mit gewissen Ängsten der Eltern beschäftigen. Nehmen Sie die Ängste ernst und versuchen Sie mit ihnen passende Lösungen zu finden.

Folgende Punkte sind in jedem Fall zu beachten.

Hygiene

Im Sanitärbereich sollten die Kinder ihre Hausschuhe anbehalten. Nach der Barfußseinheit werden die Füße der Kinder gründlich gewaschen.



Verletzung

Die Verletzungsgefahr ist natürlich höher als mit Hausschuhen. Versichern Sie den Eltern, dass weder Gegenstände auf dem Boden liegen werden, noch sonstige Verletzungsgefahren gegeben sind.

Erkältung

Dadurch, dass die Kinder ständig in Bewegung sind und der Fußboden grundsätzlich nicht kalt ist, besteht grundsätzlich keine Gefahr.

Spielidee

Die Kinder sollen in der Barfußseinheit ihre Füße aktiv wahrnehmen können. Eine gemeinsame Fußmassage, ein Barfußpfad (bei dem spitze Gegenstände unbedingt vermieden werden sollen) oder diverse Fußspiele können diese aktive Wahrnehmung hervorrufen.





Impressum

Herausgeber	BKK-VBU Lindenstraße 67 10969 Berlin
Redaktion	Süddeutscher Verlag onpact GmbH, Astrid Salomon (Referentin für Gesundheitsmanagement, BKK-VBU)
Layout	Francie Strauß (Marketingmanagerin, BKK-VBU)
Kontakt	24-h-Servicetelefon 0800 165 66 16* Servicefax 0800 165 66 17* info@bkk-vbu.de www.facebook.com/bkk.vbu www.meine-krankenkasse.de www.mein-gesundbrunnen.de

*kostenfrei innerhalb Deutschlands

Quellen:

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Unfallkasse Rheinland Pfalz
BKK Bundesverband und BKK Landesverband Hessen
Bilder: www.fotolia.com