

## Österreichische Gesundheitskasse

### Bewegungsmodul „Rückenfit“

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Das Modul „Rückenfit“ beinhaltet Workshops für Schülerinnen und Schüler sowie eine eigene Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer.

**Voraussetzung** für die **Buchung der SuS-Workshops** ist die **Teilnahme** an der **LuL-Fortbildung**, welche an einem fixen Tag veranstaltet wird. Diesen Termin sowie die Termine für die SuS Workshops finden Sie im „Steckbrief Rückenfit“.

Neben theoretischen Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule steht das Erlernen von Übungen für die Praxis im Mittelpunkt des Angebotes. Mit Physiotherapeuten wird das richtige Sitzen und Heben sowie das ergonomische Tragen der Schultasche besprochen und geübt. Vervollständigt wird der Workshop durch viele Übungen, die gemeinsam im Klassenzimmer, in den Pausen oder aber auch zu Hause ein ideales Training für einen gesunden Rücken darstellen.

#### Inhalte

- Richtiges Sitzen für SuS
- Heben & Tragen
- Schultasche ergonomisch tragen
- Wirbelsäulentraining in der Klasse
- Bewegungsübungen für zwischendurch

#### Fortbildung für Pädagoginnen und Pädagogen

Eine Kombination aus einem Wissensteil und praktischen Übungen.

- Richtiges Sitzen, Heben & Tragen
- Wirbelsäulentraining
- Schultasche ergonomisch tragen
- Bewegungsübungen für zwischendurch in der Klasse
- Bewegungsübungen für Pädagoginnen und Pädagogen

Pädagoginnen und Pädagogen sollen nach der Schulung das Wissen selbst mit ihren Schülerinnen und Schülern anhand des Skriptums erarbeiten können.

#### Schülerinnen und Schüler-Workshops vor Ort an den Schulen (je 2 Klassen mit 2 UE)

Umsetzung in den Klassen erfolgt gemeinsam mit den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus dem Kollegium.

#### Zielgruppen:

**SuS** ☑

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-15

**Eltern** ☑

**Lehrkräfte** ☑

## Infobox

### Dauer:

2 UE/Klasse, immer 2 Klassen an einem Termin

### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

### Umsetzung:

2 Physiotherapeuten - Teilung der Klassen in 2 Gruppen á  
10 – 12 Schüler

### Zusatzinfo:

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

---

### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: [sarah.platzer@oegk.at](mailto:sarah.platzer@oegk.at)