



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

---

01.03.2023

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Kita Windrad ist fit: Viele Aktionen zum Tag der Rückengesundheit**

Das Fundament für eine gesunde Lebensweise wird in der frühen Kindheit gelegt

Karlsruhe (ts). Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. Viele Studien belegen: Innerhalb eines Jahres leiden knapp zwei Drittel der Deutschen an Rückenschmerzen. Das kann das Leben erheblich beeinträchtigen. Der Kneipp-Bund e.V. greift den „Tag der Rückengesundheit“ jedes Jahr auf, um in Verbindung mit dem Kneipp'schen Element „Bewegung“ auf dessen Bedeutung aufmerksam zu machen. Bundesweit gibt es vom 13.–19.03.2023 viele Aktionen zur aktiven Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Die Basis für einen gesunden Lebensstil wird in der frühen Kindheit gelegt. Deswegen beteiligt sich an dem Aktionstag auch die die zertifizierte Kneipp-Kita Windrad der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH.

### **Vielfältige Mitmach-Aktionen rund um das Thema „Rückengesundheit“**

Gemäß dem Motto „Kita Windrad ist fit“ gibt es am 14.03.2023 viele Mitmachaktionen für die Kinder und pädagogischen Fachkräfte der Kita Windrad. Anschauliche Bilder vermitteln wie die Wirbelsäule und der Rücken aufgebaut sind. Die Kinder erfahren, was den Rücken krank macht, wie schwer er manchmal zu tragen hat und wie sie ihn gesund halten können. Mit Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur lernen sie, eine stabile Mitte zu entwickeln. An der frischen Luft warten weitere Spiele- und Übungen für einen gesunden Rücken. Zwischendurch können sie bei der Zubereitung von Gemüse-Obst-Gesundheitsdrinks verschnauften und zu Kräften kommen. Am Ende erhält jedes Kind eine Mitmach-Tüte für zu Hause. Sie beinhaltet alles, was nötig ist, um gemeinsam

mit den Eltern zu Hause kreative Übungen für einen kräftigen Rücken zu erproben. So können auch Zuhause lernen, wie sie ihren Körper im Alltag fit und gesund halten können.

### **Förderung des Gesundheitsbewusstseins ist Teil des Bildungsauftrags**

Warum ist die Rückengesundheit schon ein Thema für Kinder? Sinnliche Erfahrungen in den ersten sechs bis acht Lebensjahren bilden die Basis für ein positives Körpergefühl, das Gesundheitsbewusstsein und eine gesunde Ernährung. Dabei spielt die Bewegung eine entscheidende Rolle. Kindergärten haben die Aufgabe, den Kindern in unserer zunehmend bewegungsarmen Gesellschaft vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen – sowohl bei der Bewegung als auch bei der Zubereitung von Mahlzeiten. Auch der Orientierungsplan für Bildung und Erziehung in baden-württembergischen Kindergärten sieht im Bildungsfeld "Körper" die Förderung des Körpergefühls, des Gesundheitsbewusstseins und der richtigen Ernährung vor. So soll bereits im frühen Alter ein Fundament für eine gesunde körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung gelegt werden.



*Bildunterzeile: Die Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur können die Kinder am Tag der Rückengesundheit in der Turnhalle der AWO Kita Windrad ausprobieren.*

## **Ansprechpartnerin für Journalist\*innen:**

Somajeh Cathrin Tewolde

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Tel: 0721 35007 168

E-Mail: [s.tewolde@awo-karlsruhe.de](mailto:s.tewolde@awo-karlsruhe.de)

Der AWO Kreisverband Karlsruhe-Stadt e.V. bietet viele soziale Dienstleistungen an, die in einer gemeinnützigen GmbH organisiert sind. Dazu gehören 90 Einrichtungen mit Angeboten für alle Generationen und Lebenslagen. Unsere 1.600 hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in unseren 18 Kindertagesstätten, in der Kinder- und Jugendhilfe, bei Pflegeplätzen für Senior\*innen, mit der Mobilen Pflege und Betreuung, in der Tagespflege, mit dem AWO Menü – Essen auf Rädern, bei Arbeitslosigkeit, Drogenabhängigkeit, psychischen Erkrankungen, bei Obdachlosigkeit, u. v. m. Als einer der größten Arbeitgeber in Karlsruhe schreiben wir auch immer wieder interessante Stellenangebote aus. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen 118 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Die AWO Karlsruhe bietet zudem vielfältige Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement. Professionelle Fort- und Weiterbildungsangebote mit spannenden Inhalten von ausgewählten Referent\*innen finden Sie im aktuellen Kursprogramm der AWO Akademie.

Weitere Informationen finden Sie auf: [www.awo-karlsruhe.de](http://www.awo-karlsruhe.de)

Folgen Sie uns auch auf : <https://www.facebook.com/awokarlsruhe/>  
und auf Instagram : <https://www.instagram.com/awokarlsruhe/>