



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Bewegungsfreude als Schlüssel zur Rückengesundheit – wie Kinder ein Vorbild sein können**

Karlsruhe (dh). Der Tag der Rückengesundheit am 15. März ist ein guter Anlass, in den eigenen Körper und besonders den Rücken hinein zu spüren. Bei einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts gaben zwei Drittel der Befragten an, in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen das häufigste Schmerzproblem in Deutschland. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. veranstalten den jährlichen Tag der Rückengesundheit, um auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung hinzuweisen.

Ganz anders sieht es da bei Kindern im Kita-Alter aus, weiß Beate Struck, Einrichtungsleitung Kita Aufwind der AWO Karlsruhe gGmbH. Sie ist u.a. zertifizierte Trainerin für Kindersport und Rückenschule und hat eine Zusatzausbildung für integrative Tanzpädagogik abgeschlossen. Ihr praxiserprobtes Fachwissen gibt sie bei Schulungen und Kongressen beispielsweise an Trainer\*innen des badischen Turnbundes oder pädagogische Fachkräfte weiter.

„Bis etwa zum vierten Lebensjahr verhalten sich Kinder intuitiv rückengerecht“, berichtet sie aus ihrem Erfahrungsschatz. „Kinder haben eine optimale Beweglichkeit und bewegen sich mit Freude. Auch ungewohnte Positionen, beispielsweise ein minutenlanges Verharren in der tiefen Hocke gelingt ihnen problemlos – als Erwachsener könnte man da glatt neidisch werden.“

Wenn Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgen, werden kurzerhand Möbelstücke umfunktioniert und das Aufstützen und Schwingen zwischen zwei Tischen geübt oder ein Hocker bäuchlings erklimmt. Auch auf einem Stuhl sitzt es sich manchmal verkehrtherum einfach besser und jede Mauer lädt zum Balancieren ein. Und wie reagieren die Erwachsenen oftmals? „Das ist doch kein Turngerät. Setz dich richtig hin. Komm da runter.“ Kommen Ihnen diese Sätze auch bekannt vor?

Beate Struck hat einen besseren Rat: „Ermutigen und bestärken Sie die Kinder in ihrem intuitiven Haltungstraining, natürlich unter Aufsicht, und geben Sie ihnen zusätzliche Impulse.“ Wer gerade so schön über einem Hocker baumelt, kann dabei vielleicht wie ein „Flieger“ die Arme und Beine anheben. Funktioniert das Balancieren auch seit- oder gar rückwärts? Beim gemeinsamen Spaziergehen ist der Weg querfeldein oft nicht nur spannender, sondern bietet gleichzeitig ein

ganzheitliches Training für Haltung, Gleichgewicht und Sensomotorik und dient zudem der Sturzprophylaxe.

Natürlich wird es in der AWO Kita Aufwind anlässlich des Tages der Rückengesundheit Mitte März besondere Aktionen geben. So machen sich die Kinder gemeinsam mit dem kleinen „Kibo“ auf zu einer spannenden Bewegungs-Reise durch den Dschungel, bei der spielerisch verschiedene Elemente der Rückenschule und Bewegungslehre durchlaufen und dabei alle Räume und Bewegungsmöglichkeiten der Kita genutzt werden.

Viel entscheidender ist es jedoch, die ganzheitliche Rücken- und Haltungsschulung ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren, da Kinder bereits in jungen Jahren Haltungsgewohnheiten entwickeln, die langfristige Auswirkungen auf ihre Rückengesundheit haben können. Das umfangreiche Bewegungsangebot der vom Landessportverband Baden-Württemberg zertifizierten Kita trägt einen wesentlichen Teil dazu bei, ebenso wie das kindgerechte Anleiten zum richtigen Bücken und Heben. Wie gut dies gelingt wird deutlich, wenn die aufmerksamen Kleinen feststellen, dass sich Erwachsene mal wieder ungesund bücken, und das lautstark korrigieren.

Eine inspirierende Anregung für uns rückerkrankte Erwachsene: Nutzen wir die kreative Bewegungsfreude der Kinder als Vorbild und machen ihre intuitiven Haltungsübungen einfach selbst mit – unser Rücken wird es uns danken.



*Bildunterzeile 1: Schon die Kleinsten trainieren intuitiv ihre Körperspannung.*



*Bildunterzeile 2: Ein Hocker wird kurzerhand zum Trainingsgerät – Nachahmen empfohlen!*

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

Daniela Höpfinger  
Stabsstelle Marketing  
AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH  
Tel: 0721 35007 220  
E-Mail: [d.hoepfinger@awo-karlsruhe.de](mailto:d.hoepfinger@awo-karlsruhe.de)

Der AWO Kreisverband Karlsruhe-Stadt e.V. bietet viele soziale Dienstleistungen an, die in einer gemeinnützigen GmbH organisiert sind. Dazu gehören 80 Einrichtungen mit Angeboten für alle Generationen und Lebenslagen. Unsere 1.600 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:**

[www.awo-karlsruhe.de](http://www.awo-karlsruhe.de)

: <https://www.facebook.com/awokarlsruhe/>

: <https://www.instagram.com/awokarlsruhe/>