

Übungen für einen „starken Körper“

Rückenschule für Kinder an Emma-Klinik

Seligenstadt (sig) ■ Chronischer Bewegungsmangel ist verantwortlich für degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule, sagt Christoph Zingler, Leitender Sporttherapeut an der Seligenstädter Emma-Klinik. Der Grundstein dafür werde bereits in der Kindheit gelegt, daher bietet die Klinik das Programm „Rückenschule für Kids- Ein starker Rücken von Anfang an“ an und bietet Kurse und Zusammenarbeit mit Schulen der Einhardstadt.

„Aktuelle Studien weisen nach, dass bereits im Alter von etwa sechs Jahren jedes dritte Kind gesundheitsauffällig ist“, fährt Zingler fort. Laut Arbeitsgemeinschaft für haltungs- und bewegungsauffällige Kinder und Jugendliche „hat jedes zweite Kind im Grundschulalter bereits eine deutliche Haltungsschwäche“. Gesundheit und Prävention seien zunehmend Themen, mit denen sich Eltern

auseinander setzen müssten.

Vor allem stundenlanges Sitzen in der Schule, eine „medienorientierte und körperlich inaktive Freizeitgestaltung“ sowie Bequemlichkeiten wie Fahrten mit dem Auto, Lift und Rolltreppe führten zum Ausbleiben der notwendigen Entwicklungsreize für Muskulatur und Organsysteme, so der Experte weiter.

Das Programm sensibilisiere dem Entwicklungsstand der Heranwachsenden entsprechend für rückenfreundliche Verhaltensweisen und motiviere spielerisch zu mehr Bewegung. Zudem werde ihnen früh die Bedeutung eines „starken Körpers“ vermittelt. Die Kurse finden über eine Dauer von zehn Wochen statt. Pro Kurs können zwölf Kinder und Jugendliche teilnehmen.

Weitere Informationen unter ☎ 960502, E-Mail: christophzingler@gmx.de.