



Kurzbeschreibung - Kids enorm in Form

> **Kids enorm in Form wird durchgeführt von:**

1. Physio Austria, Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
2. Bachelorstudiengang Physiotherapie, FH Campus Wien
3. Clini Clowns Österreich

> **Das Projekt richtet sich an:**

1. SchülerInnen
2. DirektorInnen und DiplompädagogInnen
3. Eltern und Elternverein

> **Ziele**

- Verstärktes Bewegungsangebot im Schulalltag
- Schaffung einer bewegungs- und gesundheitsfördernden Lernumgebung
- Vorbeugen von physischen und psychischen Belastungen
- Vorbeugen von ernährungsbedingten Erkrankungen

> **Ablauf und Dauer**

> **Phase I:**

Praktikum der Studierenden 5 Tage/Woche vor Ort in der Volksschule

Programm je nach Einteilung der Klassen!!!! (5 Einheiten/Klasse)

Weitere Bewegungsangebote („Die physiotherapeutische Turnstunde“, aktive Pausengestaltung, Bewegungssequenzen im Unterricht) in Absprache mit den DiplompädagogInnen

5. Einheit der Physiotherapie gemeinsam mit den Clini Clowns

> **Phase II (bei Bedarf und Wunsch):**

Beratung und Schulung der DiplompädagogInnen

Information der Eltern (z.B. im Rahmen des Elternsprechtages)

> Inhalt der Physiotherapie

- > 1. Einheit (1 Unterrichtsstunde = 1 UE)
 - Schulen der Körperwahrnehmung
 - Erlernen anatomischer Grundlagen (Wirbelsäule, Fuß)
- > 2. Einheit (1 UE)
 - Bewusstmachen der aufrechten Haltung und der Wirbelsäulenbewegungen
 - Schulung eines rückenfreundlichen Bewegungsverhaltens im Schulalltag
- > 3. Einheit (1 UE)
 - Vermitteln unterschiedlicher Lernpositionen
 - Üben mit verschiedenen Therapiematerialien (Theraband, Sitzkissen, etc)
- > 4. Einheit (1 UE)
 - Die rückenfreundliche Schultasche
 - Rückenfreundliches Bücken, Heben und Tragen
- > 5. Einheit (1 UE)
 - Wiederholung der Inhalte beim Besuch des Clini Clowns

Neben diesen 5 Modulen beinhaltet das Projekt:

- Die physiotherapeutische Turnstunde (Ausdauer, Kraft, Koordination)
- Aktive Pausengestaltung
- Bewegungssequenzen während des Unterrichts

Das Projekt ist kostenlos.

Physiotherapeutische Therapiematerialien werden für die SchülerInnen zur Verfügung gestellt.

Ebenso erhalten die SchülerInnen und DiplompädagogInnen schriftliche Unterlagen über die einzelnen Projektinhalte und Module.

Bachelorstudiengang Physiotherapie, FH Campus Wien

Susanne Ebner, Hanna Minihofer

susanne.ebner@fh-campuswien.ac.at

hanna.minihofer@fh-campuswien.ac.at