



Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Haltungs- und Bewegungssystem"

[Grundlagen \(pdf\)](#) Die Bedeutung der Prävention für das Haltungs- und Bewegungssystem

[Ziele und Inhalte \(pdf\)](#) Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

[Didaktik und Methodik \(pdf\)](#) Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

[Das Angebot \(pdf\)](#) mit 12 Einheiten

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 6. Einheit Haltung im Alltag

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 3. Einheit Schulter- und Nackenverspannung

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 10. Einheit Zusammung von äußerer und innerer Haltung

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Kräftigungsübungen und Krafttraining

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Dehnübungen und Dehnungspause

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Das Bewegungstagebuch

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Tipps für Bewegung im Alltag

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Tipps für die sportliche Freizeitbewegung

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Risiko- und Schutzfaktoren

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Wirbelsäule, Muskelsystem, Haltung und Belastung
