



Die kidKG Rückenschule für Kinder geht in nächste Phase

Kangoo-Club – Bewegungstraining für aufrechte Kinder

Im vergangenen Oktober fiel der Startschuss für die erste Runde des Kangoo Clubs. Gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Eningen und dem Jugendhaus Eningen wurde erstmals ein spezieller Gymnastik-Kurs für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren angeboten: die Rückenschule der kidKG, der Kangoo Club. Kinder aus Eningen, Pfullingen und sogar von der Alb waren unter den Teilnehmern in Eningen – 1/3 Mädchen und 2/3 Jungen. Dass dieser 'Erstling' ein Riesenerfolg war, sieht man schon an der Nachfrage für die nächste Runde des Kangoo Club, die nach den Sommerferien für weitere Altersstufen ausgebaut und weiter durchstarten soll.

Der Kangoo Club, die Rückenschule für Kinder, wurde in Anlehnung an die Therapie des Schweizer Arzt und Therapiemediziner Dr. Alois Brügger entwickelt und hat heute viele Anhänger, bzw. wird vielfach angewandt. Die Kurse sind als sinnvolle Präventiv-Maßnahme zertifiziert. Die zentrale Prüfstelle Prävention hat dieses Sigel vergeben – daher werden bis zu 80% der Kosten von den Krankenkassen getragen. Prävention bedeutet, etwas zu tun, bevor Defizite entstehen. Und die Gesundheit, das Wohlbefinden der Kinder sollte allemal wichtig genug sein, Maßnahmen zu unterstützen, die das erhalten helfen.

Dr. Brügger hatte schon früh erkannt, dass eine gesunde Körperhaltung eminent wichtig für viele Dinge ist und das Aufwachsen der Kinder positiv beeinflussen kann. Sein Konzept baut auf Spannungs- und Entspannungsübungen auf, um eine aufrechte Körperhaltung zu fördern. Gerade in der heutigen Zeit, in der Kinder vielfach unter Bewegungsmangel leiden – nicht nur durch die Schule, sondern auch durch das Freizeitverhalten mit Handy oder Spielekonsolen, o.ä. – kann der positive

Effekt solcher Kurse gar nicht überschätzt werden.

Die Physiotherapeutin, die die Kurse leitet und begleitet ist Dorothea Rauscher von der kidKG in Eningen. Sie hat eine spezielle Ausbildung für die Rückenschule für Kinder nach dem Brügger-Konzept gemacht. Sein Übriges tut ihr enorm guter Zugang zu den Kindern, die sich allesamt sehr wohl in den Kursen bei ihr fühlten. Spezialisiert auf die Bedürfnisse von Kindern, weiß Sie das Inhalte Kindern dauerhaft nur mit Spaß vermittelt werden können- was entscheidend zum großen Erfolg des Kurses beiträgt.

Die Übungen werden spielerisch aktiv in den Kursablauf eingebunden. Das Känguru ‚Kangoo‘ geht auf eine Reise um die Welt. Den Körper strecken nach einer langen Fahrt, die Begrüßung der Sonne oder die Begrüßung der Menschen links und rechts gehören genauso zum Programm wie Übungen für den Kreislauf und die Atmung zur Entspannung der Muskulatur.



Trampoline des Kangoo Clubs im Pfullinger Jugendhaus

Die Eltern konnten sich vom Fortschritt, beziehungsweise vom Erfolg des Kurses in einer abschließenden Präsentation überzeugen, bei der die Kinder ihren Eltern vorführen konnten, was sie auf der Reise des Kängurus so alles gelernt hatten. Die Begeisterung war den Eltern deutlich anzusehen – und viele von ihnen wollen auch, dass ihre Kinder weitermachen. Bei einigen ist es die Fortführung einer physiotherapeutischen Behandlung, die mit

dem Kurs nachhaltig weitergeführt werden soll. Anderen wird der Spaß an der Bewegung neu vermittelt– und das ist hervorragend gelungen.

Mit dem Kangoo Club hat die kidKG gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Eningen und dem Jugendhaus Eningen ein Angebot geschaffen, dass präventiv und

Was hat euch am Meißten gefallen?



Teilnehmereindrücke auf einem Plakat festgehalten

Für die Eltern sind die Erfolge der Kurse anhand von Kontroll- und Fragebögen, die zu Beginn und am Schluss der Kurse ausgefüllt werden transparent nachvollziehbar. Jeder kann sehen, welche Fortschritte das eigene Kind macht.

Weitere Informationen: www.kidkg.de

In der ersten Kursrunde waren 9 Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren dabei. Sie waren alle begeistert und haben sich trotz des Altersunterschiedes hervorragend miteinander verstanden. Die große Nachfrage für weitere Kurse für die Kinder führte dazu, dass der Kangoo Club nun ausgebaut wird und in der zweiten Runde in zwei Altersstufen angeboten wird – für die „Minis“ Kinder 6 bis 9 Jahre und die „Medis“ der 10 bis ca. 13-jährigen. Zum einen können die Kurse für die Altersgruppen aufeinander aufbauen und zum anderen kann auf die speziellen Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppe noch besser eingegangen werden.

Das Thema Prophylaxe ist ein Thema, das immer mehr Beachtung findet. Die Erkenntnis, dass die Grundlagen für viele Probleme des Bewegungsapparates im Erwachsenenalter schon in der Kindheit gelegt wurden, lässt immer mehr Eltern für ihre Kinder nach Konzeptes suchen, um solche Probleme eventuell zu vermeiden.

nachhaltig das Wohlbefinden der jungen Menschen sichern und erhalten soll. Für Informationen zu den neuen Kursen ab Herbst stehen die Vertreter der Gesunden Gemeinde Eningen und der kidKG jederzeit zur Verfügung.