

## Kurze Entspannungsübungen

Diese kurzen Bewegungen lassen sich gut in jeden Unterricht einbauen, da ein Kind nur eine gewisse Zeit still sitzen kann.



[www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de)

## Die Praxis

Klinkmüller & Korn GbR  
Krankengymnastik und Physiotherapie  
Ansprechpartnerin: **Marion Klinkmüller**  
Friedrich-Ebert-Platz 3  
66333 Völklingen-Ludweiler  
Telefon: 06898 / 448771  
Telefax: 06898 / 448772  
E-Mail: [klinkmuellerkorn@t-online.de](mailto:klinkmuellerkorn@t-online.de)  
Internet: [www.klinkmueller-korn.de](http://www.klinkmueller-korn.de)



Die Praxis besteht seit 2003 und hat sich seitdem in Ludweiler etabliert.

Neben der Behandlung ist auch die Prävention ein wichtiger Bestandteil der Praxis und so arbeitet sie in:

- Kindergärten
- Grundschulen
- Firmen



Ein Projekt der VHS Völklingen  
in Zusammenarbeit mit



## Entspannter Unterricht

Für Lehrer und Kinder  
an Grundschulen

Ein Projekt von  
**Marion Klinkmüller**  
Physiotherapeutin / Personaltrainer

[www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de)



STADT VÖLKLINGEN



## Projektbeginn

Auf Anregung von Schulleiter **Bernd Mucha** und Unterstützung von **„Völklingen lebt gesund!“** fand die erste erfolgreiche Veranstaltung im Jahr 2011 an der Grundschule Ludweiler/Lauterbach statt.



## Ablauf und Termine

6 Stunden, die nach Wahl aufgegliedert werden können in 6 x 1 Stunde, 3 x 2 Stunden oder 4 x 1,5 Stunden.

Danach finden weitere 6 Stunden als Vertiefung über das Jahr verteilt statt.

Als dritte Einheit wird dieses Projekt 1 x jährlich als Fortbildung angeboten.

Bei Fragen steht Ihnen die Projektleiterin Marion Klinkmüller gerne zur Verfügung.

Telefon: 06898 / 448771

## Entspannter Unterricht

Unsere Kinder sitzen zu viel, was schon im Grundschulalter zu beginnenden Haltungsschäden mit negativen Auswirkungen auf viele andere Körperfunktionen führen kann.

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer eine Vielzahl von Übungen aus mehreren physiotherapeutischen Bereichen wie Sensibilisierung des eigenen Körpers, Atemwahrnehmung und Atemschulung, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Beweglichkeit, Stabilisation, Dehnung und Entspannung.

Hierdurch werden die Lehrer sensibilisiert, die Haltungprobleme der Schüler zu erkennen und Gewohnheitshaltungen mit negativer Beeinflussung der Atmung entgegenzusteuern.

Die Übungen sind einfach anzuwenden, an jedem Kind und in jeder Klassenstufe der Grundschule.



Viele erlernte Bewegungen können ohne großen Aufwand im Klassenraum an, mit, auf und um die Schulbank und den Stuhl herum geübt und ausgeführt werden. Alle Übungen sind in ihrer zeitlichen Länge variabel und können ohne Probleme in den Unterricht integriert werden.

Die Kinder wie auch die Lehrer schulen dadurch die Wahrnehmung, verbessern Haltung und Beweglichkeit, halten ihren Geist wach und werden im Unterricht aufmerksamer.



Insgesamt wirkt sich die Teilnahme am Seminar positiv auf den Unterricht aus, der Spaß am Lehren wie auch am Lernen wird sich deutlich verbessern.

[www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de)