

## 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