

## 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

---