

Krone, Medaille, Palme und Schraube für eine gesunde Wirbelsäule

Die Sparkasse gibt rund 1.100 Grundschulern die Möglichkeit, die tägliche Rückenprävention mit vier Grundübungen spielerisch zu erlernen und finanziert die „Aktion Rückenwirbel“ mit 3.600 Euro.

Bayreuth, 9. Mai 2019

Mit dem moving-Konzept lernen Schülerinnen und Schüler, wie sie mit vier einfachen Übungen spielerisch Rückenschmerzen vorbeugen.

Sparkasse Bayreuth finanziert die tägliche Rückenprävention im Schuljahr 2018/2019 mit 3.600 Euro

Die Nachhaltigkeit dieser Rückenprävention war für die Sparkasse Bayreuth entscheidend, die Finanzierung mit 3.600 Euro auch im Schuljahr 2018/2019 fortzuführen. So können 1.100 Grundschüler ihre Wirbelsäule sprichwörtlich erleben, um den zunehmenden Rückenproblemen entgegenzusteuern. Mit schulinternen Lehrerfortbildungen erhalten die Lehrkräfte praktische Anleitungen und Informationen zur medizinischen und mentalen Wirkungsweise der moving-Bewegungen.

Auftaktveranstaltung in der Graserschule Bayreuth

In der Graserschule in Bayreuth geben die Verantwortlichen den Startschuss für die diesjährige Aktion. Hier beteiligen sich 270 Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse.

Der Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Bayreuth, Wolfgang Hetz, erklärt:

„Wer von uns kennt keine Rückenschmerzen? Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits jeder zweite Schüler über diese Erkrankung klagt. Wir unterstützen das Projekt, weil das Konzept von Rückenwirbel e. V. speziell auf die Zielgruppe ausgerichtet ist und den Kindern die Umsetzung großen Spaß macht. Wenn fünf Minuten täglich für das moving-Konzept in den Stundenplan eingebaut werden, haben wir schon viel erreicht.“

Schulleiterin Hannelore Aas ist überzeugt: *„Bewegung macht Spaß, Bewegung kann einfach und ohne viel Aufwand in den Schulalltag integriert werden. Wenn sie für Lehrkräfte und Schüler zur täglichen Routine wird wie das Zähneputzen, stärkt sie unsere Kinder und ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben in jedem Alter.“*

Welche Schulen sind dabei?

In diesem Schuljahr beteiligen sich neben der Graserschule die Luitpoldschule Bayreuth, die Dietrich-Bonhoeffer-Schule und die Grundschulen Hollfeld und Waischenfeld. Sie haben sich nach einer Umfrage der Staatlichen Schulämter Bayreuth mit weiteren Schulen für das Projekt Rückenwirbel beworben und erhielten den Zuschlag.

Den teilnehmenden Schulen steht die ausgebildete Physiotherapeutin Sabine Welsch als Bewegungsfachkraft zur Verfügung. Sie erklärt den Schülerinnen und Schülern die Funktionen der Wirbelsäule auf spielerische Art und übt das Rückentraining mit den vier einfachen Bewegungsabläufen: Krone, Medaille, Palme und Schraube.

Die Pädagogen erhalten durch schulinternen Lehrerfortbildungen weitere Unterstützung und Anleitung zur Umsetzung.

Hintergrund zur Aktion „Rückenwirbel“

Wissenschaftliche Studien belegen, dass jeder zweite Schüler bereits über Rückenschmerzen klagt. Die Folge wird sein, dass unser Gesundheitssystem mittel- bis langfristig extrem belastet wird. Der Verein Rückenwirbel e. V. betreibt aktive Aufklärungsarbeit und motiviert Kinder täglich mit nur vier Grundbewegungen, ihre Wirbelsäule fit und gesund zu erhalten.

Die praktische Umsetzung einer täglichen Rückenprävention in Grundschulen wurde 2008 in einem Pilotprojekt im Landkreis Miesbach bei mehr als 8.000 Schülern mit großem Erfolg angeboten. Daraus entstand der Impuls für die Gründung der Aktion Rückenwirbel e.V. In 2009 folgte ein Pilotprojekt in Oberfranken. Hier beteiligten sich 1.300 Grundschüler aus Bayreuth Stadt und Land.

Seit dem Schuljahr 2010/2011 finanziert die Sparkasse Bayreuth die tägliche Rückenprävention für mehr als 10.000 Grundschüler mit rund 29.000 Euro.

Die Aktion Rückenwirbel e. V.

Die Aktion Rückenwirbel e. V. entstand aus einer Privatinitiative, die sich seit mehr als zehn Jahren für die Prävention von Rückenbeschwerden einsetzt. Das moving-Konzept mit vier einfachen Bewegungen ist die Basis für eine gesunde Wirbelsäule.

Kontakt

www.sparkasse-bayreuth.de oder www.aktion-rueckenwirbel.de

Sparkasse Bayreuth, Opernstraße 12, 95444 Bayreuth
Pressestelle, Kunigunda Haas

Telefon: 0921 284-1327
Telefax: 0921 284-51327
E-Mail: kunigunda.haas@sparkasse-bayreuth.de