

DAK

Wer rastet, der rostet! – ein Sprichwort, das einen hohen Wahrheitsgehalt besitzt. Mangelnde Bewegung ist einer der Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Sie kann zudem Muskel- und Gelenkerkrankungen begünstigen. Gezielte Bewegung – in jungen Jahren oder auch im hohen Alter – ist das beste Mittel dagegen. Wir möchten Ihren Einstieg in ein bewegteres Leben unterstützen. Die folgenden Angebote können wir bezuschussen:

Wirbelsäulengymnastik:

Ein gesunder Rücken braucht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung, Haltung und Bewegung, Spannung und Entspannung - und die Fähigkeit, leicht zwischen diesen Beanspruchungsformen wechseln zu können. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems "Wirbelsäule" sowie durch Entspannungsübungen fördert die Wirbelsäulengymnastik dieses natürliche Gleichgewicht. Die erlernten Übungen sollen auch im Alltag umgesetzt werden können. Außerdem müssen theoretische Inhalte vermittelt werden.

Rückenschule:

Rund 80 % der Menschen hier zu Lande klagen über Rückenschmerzen. Und das hat seinen Grund: Unsere Wirbelsäule wird pausenlos beansprucht – ganz gleich, ob wir sitzen, stehen, liegen, uns bücken oder eine Last tragen. Wie dies möglichst rückenfreundlich ablaufen kann, wie Sie Ihre Körperhaltung verbessern oder dynamisch sitzen können – das alles lernen Sie in der Rückenschule. Natürlich beinhaltet eine Rückenschule auch gymnastische Übungen der Wirbelsäule.

Herz-Kreislauf-Training:

Die bekanntesten Angebote in diesem Bereich sind Walking und Jogging. In den Kursen werden Sie langsam an die Technik und an die individuell sinnvolle Belastungsintensität herangeführt. Dabei ist es oft ganz erstaunlich, dass man viel ausdauernder ist als man dachte und hinterher längst nicht so "völlig fertig" ist – wenn man die sinnvolle Trainingsbelastung beachtet. Dies wird so vermittelt, dass Sie sehr gut selbstständig weiter trainieren können. Der gesundheitliche Wert dieser Ausdauersportarten reicht von der Unterstützung bei der Gewichtsreduktion über die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zur Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts.

Anerkannte KursleiterInnen sind: für Rückenschulen:

- Sportwissenschaftler(in) (Lehramt/Magister)
- Diplom-Sportlehrer(in)
- staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrer(in)
- Krankengymnast(in) bzw. Physiotherapeut(in)
- Ergotherapeut(in)
- Masseur(in) (mit Ausbildung nach den erweiterten Ausbildungsbedingungen ab 1994!)
- Arzt/Ärztin
- Übungsleiter(in) "Sport in Prävention" (Lizenzstufe II), wenn die Kurse des Sportvereins das Qualitätssiegel "SPORT PRO GESUNDHEIT" erhalten haben.

Alle hier genannten Berufsgruppen müssen eine Zusatzqualifikation als Rückenschullehrer(in) (z.B. BdR (Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V.), DVGS (Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.), Forum gesunder Rücken, ZVK (Zentralverband der Krankengymnasten e.V.), IFK (Bundesverband selbstständiger PhysiotherapeutInnen e.V.), DGOT (Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie e.V.) VPT (Verband physikalische Therapie - Vereinigung für Physiotherapeuten e.V.), nach Brügger, Akademie des Deutschen Turner-Bundes) nachweisen

für Wirbelsäulengymnastik:

- siehe oben genannte Grundqualifikationen ohne Rückenschul-Zusatzausbildung

für Herz-Kreislauftraining:

- Sportwissenschaftler(in) (Lehramt/Magister)
- Diplom-Sportlehrer(in)
- Sport- und Gymnastiklehrer(in)
- Krankengymnast(in) bzw. Physiotherapeut(in)
- Masseur(in) (mit Ausbildung nach den erweiterten Ausbildungsbedingungen ab 1994!)
- Übungsleiter(in) "Sport in der Prävention"/DSB mit gültiger Lizenzstufe II, Profil: Herz / Kreislauf / Ausdauer, wenn sie Maßnahmen unter dem Qualitätssiegel "SPORT PRO GESUNDHEIT" im Sportverein durchführen.

Koffein stört die Konzentration

Viele Schüler mögen gerne süße Getränke, die Koffein enthalten. Sie fühlen sich dann wacher und vor allen Dingen leistungsfähiger.

Außerdem ist der Genuss dieser Getränke in. Wer allerdings zu oft zu diesen Wachmachern greift, kann gesundheitliche Probleme bekommen und die Konzentrationsfähigkeit erheblich stören. Das zeigte jetzt eine Studie aus Amerika.

An einer Oberschule in Columbus, Ohio, wurden Oberschüler nach ihren Trink- und Schlafgewohnheiten befragt. Dabei stellte sich heraus, dass die Mehrzahl der Jugendlichen Koffein durch Süßgetränke zu sich nahmen.

Koffeinaufnahme durch Kaffee- oder Teegenuss spielte nur eine geringe Rolle. Die Befragung ergab: Je mehr Koffein die Schüler tagsüber genossen, desto kürzer war der nächtliche Schlaf. Vor allem wachten die betroffenen Kinder häufiger nachts auf. Am nächsten Tag fühlten sie sich schläfrig, müde und kaputt. Außerdem konnten sie sich kaum auf den Unterricht konzentrieren. Die Müdigkeit wurde wieder mit den flüssigen Muntermachern bekämpft - ein Teufelskreis: Je müder die Jugendlichen waren, desto häufiger griffen sie zu koffeinhaltigen Getränken, der nächtliche Erholungsschlaf blieb aus, am nächsten Tag waren sie noch müder...

Wissenschaftler gehen davon aus, dass durch diesen Teufelskreis der natürliche Schlaf- und Wachrhythmus empfindlich gestört wird. Eltern sollten deshalb ihren Kindern ans Herz legen, mehr Obstsaft - am besten mit Mineralwasser verdünnt - Kräutertees oder Wasser pur zu genießen.

Osteraktion

Am **Samstag, den 12.03.05** verkaufen wir von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr in der Rābenwieber Kaffeestube, selbstgemachtes rund um Ostern bzw. Frühling.

Verkauft werden z.B.

- Türkränze
- Gestecke
- Bepflanzte Schalen
- Laubsägearbeiten
- Tontopffiguren
- Osterhasen aus Birkenstämmchen
- und vieles, vieles mehr.



Der Erlös dieser Aktion geht an den Kindergarten für Körperbehinderte Kinder in Tiengen.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Walburga Baumgartner und Irene Spinner

Hängestühle, Schmuck, Kalender, Malbücher, Girlanden, Mobiles, Tonkassetten/CD's, BRIO-Bahn, Ostheimer-Figuren, Kreisel, Technik-Bausätze, Geschirr, Kaufladen-Zubehör.

Oster-Deko, ... Und alles für's Osternest

HOLZWURM
der spielzeugladen

Zähne, Zahn, Milchzähne, Bausteine
Kirschkerntassen, Joghurtbecher, Backbox, Klappstiel
Stützen, Papierkorb, Geschirrakzessorien

Alben, Bilderrahmen, Puzzel, Vorschulbücher,
Kinder-Herd, Handpuppen, Puppenstube, Wohnaccessoires

Hilbring-Spiele, Puppenwagen, SLEIKO-Tiere, Holzdringzeuge, Jumbo Kalendroskope, Alben.

Hauptstrasse 75, D-79787 Lauchringen, Telefon: 07741 809841, www.holzwurmladen.de
Große Auswahl, Kundenparkplätze direkt vor dem Geschäft.
Advents-Öffnungszeiten: Mo- Fr 9.00-12.30 und 14.30-18.30 Samstag 10.00-14.00