

## 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

---