



## Starke Muskeln - Wachter Geist

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS – 50% BIS 100% ERSTATTUNG

### Was ist Starke Muskeln - Wachter Geist?

pep Ergotherapie bietet ein speziell als Präventionstraining für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter konzipiertes Trainingsprogramm an. Es kombiniert haltungsfördernde Bewegungsaufgaben mit Denkaufgaben, um damit die allgemeine Aufmerksamkeit und Impulssteuerung zu verbessern.

Unser Präventionskurs ist zertifiziert und wird nach §20 SGB V von den Krankenkassen von 50% bis 100% erstattet. Versicherte können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet bekommen.

### Warum wurde dieses Training entwickelt?

Es reagiert auf die veränderten Umweltbedingungen von Kindern und unterstützt die Entwicklung in den Bereichen Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht.

### Wieso setzt ein Konzentrationstrainingsprogramm hauptsächlich Bewegung ein?

Die neurobiologischen Voraussetzungen für Aufmerksamkeitsleistungen sind ein guter Muskeltonus eine verbesserte Aufrichtung und eine zielorientierte, gesteuerte Handlungsplanung.

### Was will das Training erreichen?

#### Im Bereich der Motorik:

- ▶ einen guten muskulären Haltungshintergrund
- ▶ gesteigerte Ausdauerleistungen
- ▶ Steigerung der Selbstregulation
- ▶ Umgang mit Anforderungen und Stressbewältigung

#### Im Bereich der kognitiven und psychosozialen Fähigkeiten:

- ▶ Steigerung der Kooperationsfähigkeit
- ▶ Verminderung der Konzentrationsschwankungen
- ▶ Bildung von Gedächtnisstrategien
- ▶ Zentrierung

#### Übergeordnete Ziele:

- ▶ Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
- ▶ Verbesserung von Bewegungsfähigkeiten
- ▶ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden
- ▶ Verminderung von Risikofaktoren
- ▶ Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten

#### Wie geht's?

- ▶ Trainingsstunde 1x in der Woche / 12 Wochen
- ▶ Zentrierungsübungen aus Yoga und Thai Chi
- ▶ Teamaufgaben
- ▶ Konzentrationsspiele
- ▶ Rhythmisierung durch die Struktur der Stunde
- ▶ Tägliche Trainingsaufgabe für zu Hause