

Sport und Bewegung – just do it?

Theorie:

- Anatomie des Menschen (Knochen, Gelenke, Muskeln)
- orthopädische Krankheitsbilder, z.B. Skoliose, Kreuzbandriss
- der Schwerpunkt liegt hier auf der Wirbelsäule und dem Kniegelenk.

Praxis:

- ausgewählte sportliche Bewegungen - Hockey, Fußball, Yoga, Entspannungstechniken

Verbindung Theorie und Praxis:

- Welche positiven oder negativen Wirkungen der ausgewählten Sportarten auf Gelenke und Muskeln lassen sich feststellen? Welche orthopädischen Krankheitsbilder könnten eventuell entstehen oder werden gelindert? Welche vorbeugenden Maßnahmen kann man entwickeln?

Leistungsfeststellung:

- Kurzreferate im Theorieteil
- regelmäßige Teilnahme
- Spaß an Bewegung