



## **Fortbildung Rückenschule**

In der Kita Krümelkiste, Augustastraße 68 in Solingen fand unsere erste Fortbildung nach den Sommerferien zum Thema "RÜCKENSCHULE" statt. Sowohl krankheitsbedingt als auch durch „Vergesslichkeit“ einiger angemeldeter Teilnehmer schrumpfte die Teilnehmerzahl auf drei Mitglieder. Trotzdem haben wir die Fortbildung lt. Aussage der Teilnehmer mit Erfolg durchgeführt. Ziel war es zum einen rückengerechtes Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern. Der Wunsch, diese Fortbildung zu wiederholen, kommen wir gerne nach. Voraussetzung sind hierfür aber mindestens sieben Mitglieder, damit sich der Aufwand hierfür auch lohnt.