

# Projekttag für Schulen

## Beinhaltet verschiedene Säulen

### **Bewegungserziehung**

- **Spieleisiche rückenfreundliche Übungen für den Alltag**
- **Vermittlung anatomische Grundlagen der Wirbelsäule**
- **Kinesiologische Übungen**
- **Kreativität stärken und fördern**

### **Ernährungslehre**

- **Ernährungszirkel mit Bewegung**
- **Kinderernährungspyramide**
- **Gesundes Trinken**

### **Entspannung**

- **Verschiedene Übungen**
- **Rückengeschichten**
- **Atemübungen**
- **Mentale Übungen**

### **Füße**

- **Fußabdruck**
- **Pflege der Füße**
- **Fußzirkel**
- **Vermittlung der Anatomie**
- **Übungsprogramm für den Alltag**

**„Mit beiden Beinen im Leben stehen –  
den Dingen freien Lauf lassen.“**