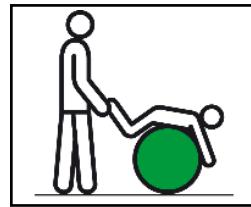


## Der bewegte Mensch



Angebotsleiter: Herr Schwagmann

### Inhalt:

Es werden psychomotorische Übungseinheiten mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt.

Dabei werden Übungen mit dem Schwungtuch oder mit Alltagsmaterialien/Naturmaterialien durchgeführt. Die jungen Menschen mit Beeinträchtigung (Rollstuhlfahrer und Läufer) erleben Spaziergänge über Stock und Stein. Außerdem gibt es Übungen mit dem Rollbrett oder es wird geschaukelt.

### Ziele:

- Förderung der Beweglichkeit durch verschiedene Übungen
- Anspannungs- und Entspannungsphasen schaffen
- Funktionalität des Skelettsystems fördern durch Bewegung
- Muskeln und Sehnen dehnen
- Stressabbau durch bewegen einzelner Körperteile

### Beteiligte Schülerinnen und Schüler:

An diesem Angebot nehmen max. 3 Schülerinnen und Schüler der Ober- und Werkstufe teil.

### Zeitlicher Ablauf:

- Angebot findet wöchentlich Donnerstag 90 Minuten statt