



Progressive Muskelrelaxation für Kinder. Übungsprogramme für Gruppen- und Einzelsitzungen für Kinder im Grundschulalter

Alina Keller & Dr. Peggy Sparenberg

Prof. Dr. Frank Hänsel und Dr. Peggy Sparenberg (Hrsg.)
DAGeSp-Verlag, 2023

15,00 € (Direktbestellung per Mail an info@dagesp.de)

Inhaltliche Ausrichtung

Die Schriftenreihe „Gesundheitsförderung für Fachkräfte“ der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp) richtet sich an alle Personen, die andere Menschen professionell bei der Verwirklichung individueller Gesundheitsziele begleiten und unterstützen. Mit der Leitidee „wissenschaftlich fundiert – fachlich qualifiziert – praxisnah verwirklicht“ sollen Wissen und Handlungshilfen bereitgestellt werden, die sich für verschiedene Gesundheitsberufe, Zielgruppen und Interventionen bewährt haben und die im doppelten Sinne – wissenschaftlich und praktisch – evident sind.

In dem vorliegenden vierten Band sind Konzepte dargestellt, wie Kinder im Grundschulalter kindgerecht, systematisch und zielgerichtet an die anerkannte Technik der progressiven Muskelentspannung herangeführt werden können. Die Konzepte eignen sich sowohl für Gruppenangebote im Kursformat (Vereine, Schulen oder Freizeitangebote) als auch für Einzelangebote.

Ausdrücklich können die vorliegenden Übungen auch von interessierten und informierten Eltern genutzt werden, sodass diese Übungen auch im häuslichen Umfeld angewendet werden können. Alle vorliegenden Übungen wurden bereits in verschiedenen Kindergruppen erprobt und ermöglichen es, die Kinder vielfältig und nachhaltig an das Thema Entspannung heranzuführen.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort zur Reihe

Die Autorinnen

Einführung

Progressive Muskelrelaxation - Hintergründe und Wirksamkeit

Muskelgruppen der progressiven Muskelrelaxation

Physiologische und psychologische Wirkungsmechanismen

Übungsprogramm: Zeit für Geschichten (für offene Gruppen)

Grundlegendes zum Konzept

Vor dem Kurs: Information an die Eltern

Sitzung 1: Meeresstunde mit Herr Rochen

Sitzung 2: Auf dem Fluss mit Balu

Sitzung 3: Im Limonadenbaum mit Pipi Langstrumpf

Sitzung 4: Elefantenreise mit Tippi aus Afrika

Sitzung 5: Auf dem Meer mit Wickie

Sitzung 6: Über Stock und Stein mit Amadeus und Sabrina

Sitzung 7: Drachenfliegen leicht gemacht

Sitzung 8: Dein Flug mit dem Nimbus 2000

Übungsprogramm: Klitzekleine Wunder (6-Wochenprogramm mit kreativen, edukativen sowie motorischen Elementen)

Grundlegendes zum Konzept

Sitzung 1: Kuscheltiere ganz groß

Sitzung 2: Abenteuer in der Blumenwiese

Sitzung 3: Der gigantische Kuchen

Sitzung 4: Unter der Erde mit Willi Wurm

Sitzung 5: Die singenden Vögel

Sitzung 6: Riesige Regentropfen

Schnupperstunden und Einzelveranstaltungen

Grundlegendes

Konzepte

Workshop (4 Stunden)

Schnupperstunde progressive Muskelrelaxation (2 Stunden)

Ansprechpartner und weiterführende Informationen

Die Autorinnen

Alina Keller studiert Psychologie an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Sie ist zertifizierte Trainerin für Stressmanagement. Bei der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp) baut sie den Bereich Entspannung für Kinder weiter aus. Seit acht Jahren arbeitet Alina Keller als Trainerin im Geräteturnen für Kinder ab vier Jahren.



In ihrer Freizeit macht sie selbst gerne Sport und findet so Entspannung in der Bewegung, sowohl in der Turnhalle als auch in der Natur, z. B. beim Skifahren.

Dr. Peggy Sparenberg ist Diplom-Psychologin und leitet seit 2014 zusammen mit Prof. Dr. Frank Hänsel die Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp). Sie bildet Kursleiterinnen und Kursleiter in systematischen Entspannungsverfahren aus sowie im Stressmanagement-Training, sie lehrt regelmäßig am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt und wirkt in wissenschaftlichen Arbeiten mit. Außerdem ist sie als klinisch arbeitende Psychologin tätig und betreut Menschen mit Schmerzsymptomatiken. Peggy Sparenberg ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie meditiert regelmäßig und findet darüber hinaus Ausgleich bei Wanderungen und beim Lesen.



Produktinformation

Taschenbuch: 83 Seiten; Ringbindung
Verlag: DAGeSp-Verlag; Eigenverlag (Januar 2023)
ISBN: 978-3-9820229-4-9

Bestellung

Diese Publikation ist im erschienen im DAGeSp-Verlag mit limitierter Auflage. Sie ist nur im Direktverkauf erhältlich. Anfragen für Bestellungen richten Sie bitte formlos per Mail an info@dagesp.de

Alina Keller & Peggy Sparenberg

**PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION
FÜR KINDER**

*Übungsprogramme für Gruppen- und Einzelsitzungen
für Kinder im Grundschulalter*

BAND 4 der Schriftenreihe



Frank Hänsel & Peggy Sparenberg (Hrsg.) **DAGeSp
VERLAG**

**Sie möchten Kurse zur progressiven Muskelrelaxation für Kinder anleiten?
Sie suchen nach Ideen für Kurse oder Angebote?**

Breite Einsatzmöglichkeiten

In BAND 4 finden Sie Übungsprogramme zur progressiven Muskelrelaxation (PMR), die Sie für Kinder im Grundschulalter nutzen können, beispielsweise für

- mehrwöchige Kursangebote
- die Integration in den Schulunterricht
- zur Ergänzung von Bewegungsangeboten
- Entspannungstraining für Zuhause

Hohe Praxistauglichkeit

- leichte Handhabung
- ausformulierte Übungen
- übersichtliche Seitengestaltung
- Hinweise zu Tagesworkshops / Schnupperangeboten
- besondere Hinweise für Kursleitung oder Eltern

Inhaltliche Vielfalt

- altersgerechte Hauptübungen
- Hintergrundinformationen
- vielfältige Elemente für den inhaltlichen Einstieg
- Anregungen für den Ausklang der Sitzungen

