

Prävention für Groß und Klein

Foto: M. Pohl

Immer mehr Kinder und Erwachsene bewegen sich zu wenig und sitzen zu viel am Schreibtisch. Eine schlechte Haltung und Rückenbeschwerden sind die Folgen. Monika Pohl will dem entgegenwirken. Die Physiotherapeutin und Fitnessfachwirtin hat mit ihrer Erfahrung aus beiden Berufen die Konzepte „Gesunder Kinderücken“ und „Ergonomie im Büro“ erstellt.

Seit acht Jahren arbeitet Monika Pohl aus Niederkassel als Physiotherapeutin und behandelt Patienten mit orthopädischen Krankheitsbildern. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Arbeit mit Kindern. Sie stellte fest: Obwohl viele Kinder Rückenprobleme haben, sind Kinderrückenschulkurse eine Rarität. Da man eine Rückenschule für Erwachsene keineswegs einfach auf Kinder übertragen kann, entwickelte Monika Pohl vor zwei Jahren das Konzept „Gesunder Kinderrücken“. Sie mietete einen großen, von außen einsehbaren Raum und gibt seitdem Kurse für Vor- und Grundschulkindern.

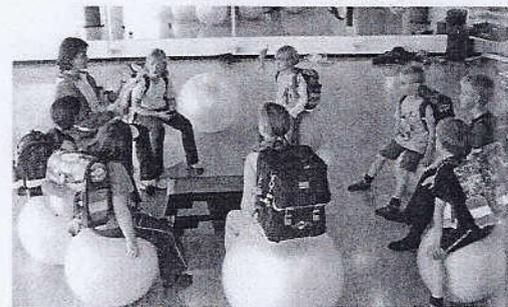
Rückenschule speziell für Kinder ▶ Den kleinen Teilnehmern vermittelt Monika Pohl altersgerecht eine Vorstellung von der eigenen Wirbelsäule und ihrem Bewegungsapparat. Die Eltern sind bei den Kursen nicht dabei, können aber jederzeit die Aktivitäten ihrer Sprösslinge von außen mitverfolgen. Monika Pohl hat sich zur Aufgabe gemacht, eine schlechte Haltung von Anfang an zu verhindern. Sie wählt Übungen, bei denen die Kinder ihre gesamte Muskulatur kräftigen und Gleichgewicht und Koordination schulen. „Kinder begreifen die Dinge am besten, wenn sie Spaß haben. Sie brauchen Handlungsspielraum, Spannung und wollen stets ihre Phantasie benutzen“, erläutert Pohl.

Als Fitnessfachwirtin gut gerüstet ▶ Monika Pohl präsentierte den Krankenkassen ihre Ideen so überzeugend, dass diese mit ihr

zusammenarbeiten: Die Krankenkassen erstatten den Eltern der Kinder 80 bis 100% der Kosten.

Ihre Kenntnisse als Fitnessfachwirtin erleichterten Pohl den Schritt, diese Kurse anzubieten. In der 18-monatigen Weiterbildung zur Fitnessfachwirtin (IHK) lernte sie unter anderem, Konzepte zu erstellen und ihre Ideen umzusetzen. Die Weiterbildung baute auf ihre Berufsausbildung zur Physiotherapeutin auf. Sie beschäftigte sich mit Betriebs- und Volkswirtschaftslehre, Sportmedizin, Ernährungsberatung und Gerätehandlung. Monika Pohl reizte besonders der Management- und Marketingbereich, der in der Physiotherapieausbildung nicht enthalten ist. Ziel der Weiterbildung ist es, dass die Teilnehmer nach Abschluss eine Fitnessanlage leiten können. Dazu gehört es, Managementaufgaben zu übernehmen, Arbeitsabläufe zu koordinieren sowie Kosten und Preise kalkulieren zu können.

Ergonomietraining im Büro ▶ Nicht nur für Kinder ist es wichtig, sich zu bewegen und auf ergonomischen Möbeln zu sitzen. Auch „Schreibtischtäter“ haben hier Nachholbedarf. Nach einem achtstündigen Arbeitstag im Büro den Feierabend ohne Beschwerden zu genießen, müsste möglich sein, dachte Monika Pohl und erstellte ein Konzept zur „Büroergonomieberatung“. Die Idee dafür entstand durch ihre eigene Erfahrung am Bildschirmarbeitsplatz. Das Wissen als Fitnessfachwirtin kam ihr auch hier zu Gute: „Als



Rückenschule mit Grundschulern. Monika Pohl hat dafür ein Konzept entwickelt.

Fitnessfachwirtin ist man breit einsetzbar, man gibt Fitness-Kurse, erstellt Übungspläne und berät Kunden zu verschiedenen Fragen der Fitness und Ernährung. Vieles lässt sich auf die Ergonomieberatung übertragen“, macht die 31-jährige deutlich. Die Ziele der Ergonomieberatung liegen auf der Hand: Pohl möchte Büroangestellten zeigen, welche Faktoren sie am Arbeitsplatz körperlich belasten, und wie sie diese reduzieren. Dafür gestaltet sie zum Beispiel Stuhl- und Tischhöhe um, stellt den Bildschirm optimal auf und gibt Tipps zu ausgleichenden Bewegungen und Entspannungsübungen.

Marketing in eigener Sache ▶ Wichtig für ein solches Konzept ist es, die Öffentlichkeit darauf aufmerksam zu machen. Dafür geht Monika Pohl auf Fachtagungen, wie die „bodylife“, zu Workshops oder stellt ihre Arbeit direkt in den Unternehmen vor.

Die Ideen gehen ihr nicht aus: Sie plant weitere Projekte im Bereich Prävention und ein Praxisbuch zu ihren Kinderrückenschulungen sowie ein Kapitel für ein Lehrbuch über Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz.

Franziska Beier