

# RÜCKEN MACHT SCHULE<sup>®</sup>

## Fit für d Lehr?

Mit der Lehre beginnt ein neuer Lebensabschnitt, ein grosses Abenteuer! Je nach Berufsrichtung ist das vielfach auch eine Herausforderung für den Körper. Neue, ungewohnte Belastungen wirken oft ohne Vorbereitung und Training auf den Rücken, langes Stehen fordert die Haltearbeit der Rumpfmuskulatur. Werden die Gelenke falsch oder übermässig belastet, folgen Schmerzen und Schädigungen der Strukturen. Im schlimmsten Fall kann dies bis zu einem Lehrabbruch führen... Körperliche Fitness ist für viele Berufe eine Grundvoraussetzung und künftige Lehrmeister legen Wert auf eine „robuste Konstitution“.

Um diese spezifische Belastbarkeit von Beinen, Rumpf und Schultergürtel zu erreichen, bieten wir M.A.X. ergänzt durch ein gezieltes Haltungstechnik-Training für die Oberstufenklassen an.

## M.A.X (Muscle Activity Excellence) für die Oberstufe

- effektives, 30minütiges, motivierendes Ganzkörpertraining
- einfacher Übungsablauf zu cooler Musik
- mentale & körperliche Herausforderung
- stärkt Balancegefühl und Koordination
- optimiert den Fettstoffwechsel
- steigert die Kondition

## Für die Lehrperson

Die Sportlehrperson profitiert von neuen Inputs und Ideen für den Sportunterricht. Das Programm wird über 6-8 Wochen in jeweils einer regulären Turnstunde pro Woche durchgeführt.

## Ein professionelles Fitnesstraining für die Oberstufe und Lehre!



<http://vimeo.com/61575129>

KINDER<sup>3</sup>

