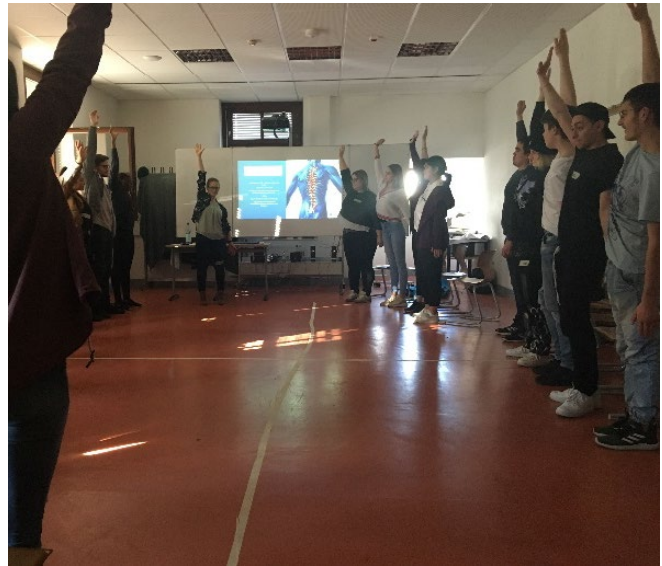


## Aktionstag „Gesunder Rücken“ an der Kinzig-Schule

Am 27. Februar 2019, konnten die Schülerinnen und Schüler der Klassen 11/12HBF des Fremdsprachensekretariats erfahren, wie wichtig ein gesunder Rücken zur Bewältigung des Schul- und Büroalltags ist.

Als Referentin und Trainerin konnte Viktoria Kroehnert (cand. B. Sc. PT) gewonnen werden. Mithilfe einer bildhaften PowerPoint-Präsentation informierte sie über den Aufbau des Rückens und diverse Rückenleiden. Die Aufmerksamkeit und diverse Fragen der Schülerinnen und Schüler belegten das Interesse zu diesem Thema. Nach dem Theorieteil wurden Fitnessmatten und –bänder genutzt um gezielte Übungen für den Rücken durchzuführen. Mit ihrer



motivierenden Art schaffte es Viktoria Kroehnert, alle Schülerinnen und Schüler zu aktivieren und Spaß bei dem Training zu vermitteln. Als Fazit konnten die Schülerinnen und Schüler mitnehmen, dass ein paar Minuten Rückentraining aktivierend und eine gute Investition in die Rückengesundheit sind.



Am Ende des Aktionstages „Gesunder Rücken“ waren die meisten Schülerinnen und Schüler ausgepowert aber froh, etwas für ihren Rücken getan zu haben. Das Feedback der Schülerinnen und Schüler war durchweg positiv. Einige Übungen sollen zukünftig zur Entlastung des Rückens in den Unterrichtsalltag eingebaut werden.