

Rückenschule – Ihre/Deine gesunde Haltung -

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebes Kollegium, liebe Eltern,

die jährlich stattfindende Rückenschule, genauer die Beratung und Aufklärung über Abweichungen (Haltungsschwächen) von der Normalhaltung, wird auch in diesem Schuljahr wieder angeboten.

Alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule, unsere Eltern und Lehrerinnen und Lehrer können sich in diesem Angebot über ihre persönliche Körperhaltung beraten lassen.

Dazu zählen die eventuelle Feststellung einer Haltungsschwäche und deren Entgegenwirken durch geeignete Übungen.

Der Sportprofilkurs der Klasse 11 hat sich im Rahmen des Seminarfaches Sport im letzten Halbjahr intensiv mit dieser Problematik beschäftigt.

Die häufigsten Abweichungen sind vorstehende Schultern, Rundrücken, Hohlkreuz oder eine Kombination dieser. Betroffen davon sind laut Studien 50% unserer Schülerinnen und Schüler.

Jede Klasse wird von den Schülerinnen und Schülern des Sportprofiles besucht und über dieses Angebot informiert. Eine Einschreibeliste wird im Sekretariat ausliegen.

Sobald es die Coronalage wieder zulässt, soll dieses Angebot inklusive Hygienekonzept in unserer Turnhalle starten.

Wir freuen uns sehr auf alle Interessierten.

Viele Grüße

Sportprofil 11c und Herr Delitz