

# Spiel mit, mach mit, beweg dich

Der Rücken ist durch langes Sitzen und Tragen der Schultasche belastet.

In diesem Workshop erfahren die SchülerInnen einiges über Skelett, Muskeln und Gelenke.



Sie bauen ein Wirbelsäulen-Modell, um so besser zu verstehen, warum Sport und Bewegung für den Rücken wichtig sind.

Durch lustige Spiele und Übungen wird das Rückgrat gestärkt und die Koordination verbessert, um aufrecht durchs Leben zu gehen.



