

Let's move and shake – 4. Gesundheits- und Bewegungstag in der LBS1

Am 15.5. hieß es wieder: gesund ernähren, bei Shiatsu entspannen und aufgepasst, wenn Betroffene über Aids reden. Mit Unterstützung vom ASKÖ Salzburg fand heuer bereits zum 4. Mal der Gesundheits- und Bewegungstag in der LBS1 statt. Alle Schülerinnen und Schüler der 2. und 3. Klassen waren aktiv und motiviert dabei und erlebten einen bewegten, lehrreichen und gesunden Tag. Die Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen konnten im Rahmen des Sportunterrichts Lacrosse kennenlernen, richtiges Heben in der Werkstatt üben und Testungen ihrer Muskel und Wirbelsäule vornehmen lassen, - mit überraschenden Ergebnissen.

Begeisterung ist unser Antrieb – Freude ist unser Treibstoff – Leben ist unsere Bewegung! (Heim)



Entspannung bei Shiatsu und Spaß beim gegenseitigen Massieren



Beim Ernährungsworkshop konnten Gewürze und andersfarbige Getränke getestet werden.





Erschöpft nach Lacrosse – ein Sport zum Nachmachen empfohlen



Wichtig ist das Dehnen nach dem Sport (mit dem ASKÖ-Trainer Franz Gattermann)



Bodycheck mit ASKÖ-Trainer Michael Schweigerer



Richtiges Heben in der Werkstatt