

UNSERE TIPPS FÜR DAS SITZEN

Kopf aufrecht halten.

Brustbein leicht heben.

Becken nach vorn kippen.

Oberschenken etwas auseinander.

Füße aufstellen – Knie und Unterschenkel ca. im 90-
Grad-Winkel.

Ab und zu bewegen, ohne zu stören.

Du willst wissen, wie das richtig geht?

Komm zu uns in die Klasse 4b wir zeigen es dir!

Die Folgen schlechter Sitzhaltung sind:

Kopfschmerzen

Nacken- und Schulterschmerzen

Schmerzen im unteren Rücken

Schmerzen in den Beinen

PASS GUT AUF DICH AUF!