



direkt gesund

## „Ich bleib‘ fit“

Mit einer Kombination aus theoretischer Aufklärung und praktischen Test hat „Ich bleib‘ fit“ zum Ziel, dem Handynacken entgegenzuwirken. Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler zwischen 16 und 23 Jahren. Bei einem Aktionstag erfahren sie, wie sportlich und beweglich sie sind. Im Vorfeld wird mittels Fragebögen die eigene Fitness eingeschätzt und die Zufriedenheit mit dem Schulalltag erhoben. Im Nachhinein erfolgt der Abgleich – daraus lassen sich in Zusammenarbeit mit den Lehrern weitere Maßnahmen ableiten.