



Maximale Flexibilität für Ihre Lernumgebung

Alleine oder in der Gruppe lernen?
Im Sitzen oder im Stehen unterrichten?
Still arbeiten oder laut präsentieren?

Wir planen Lernräume, die mit der Zeit gehen und digitalen Unterricht erlebbar machen. Schaffen auch Sie eine moderne Lern- und Lehrumgebung, mit flexiblen Möbeln, die durch ihr innovatives und ästhetisches Design überzeugen.

Unsere Lernraumpläne*Innen beraten Sie bundesweit und staten Sie mit modernen Möbeln aus.



Effektives WORK-OUT fürs Klassenzimmer

Fit von Kopf bis Fuß auf dem PRO CHAIR

Auf diesem Poster finden Sie kleine Auflockerungsübungen auf einem Stuhl. Sie machen nicht nur „müde“ Muskeln, Sehnen und Bänder munter, sondern locken auch die grauen Zellen aus der Reserve.

Unsere PRO CHAIR Familie.



PRO CHAIR
Dreistuhl mit Armlehnen
und Chromgestell



PRO ARMCHAIR
Vierstern-Holzgestell
mit Sitzpolster



PRO CHAIR
Vierstern-Chromgestell

PRO CHAIR
Vierbeinergestell

PRO CHAIR
Vierbeinergestell Holz



PRO CHAIR
Plusminus



PRO CHAIR
Vierbeinergestell mit Armlehne



PRO CHAIR
C-Gestell Chrom

Nehmen
Sie Kontakt zu
uns auf!

1 Übungen für den Kopf

EFFEKT Lockerung, Dehnung und Mobilisation der Nackenmuskeln

- Kopfdrehen
- Kopfseitneigen
- Kopfpendeln
- Kopfnicken



6

Übungen für die Brust

EFFEKT Dehnung von Brust- und Schulterbereich und Aktivierung des Rückens

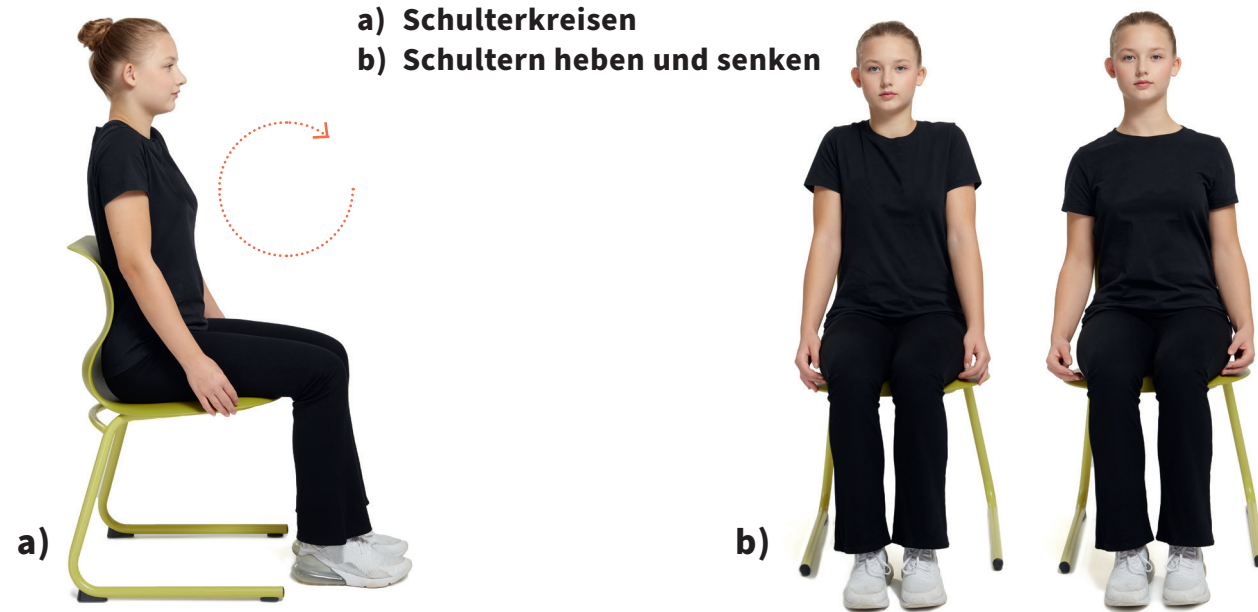
- Brust öffnen
- Brust strecken



2 Übungen für die Schultern

EFFEKT Lockerung und Mobilisation der Rumpfmuskeln, Erleichterung der Atmung

- Schulterkreisen
- Schultern heben und senken



7 Übungen für das Becken

EFFEKT Lockerung und Mobilisation des Beckens

- Achterkreisen**
- Schreibe mit deinem gehobenen, lang gestreckten Bein langsam eine Acht.



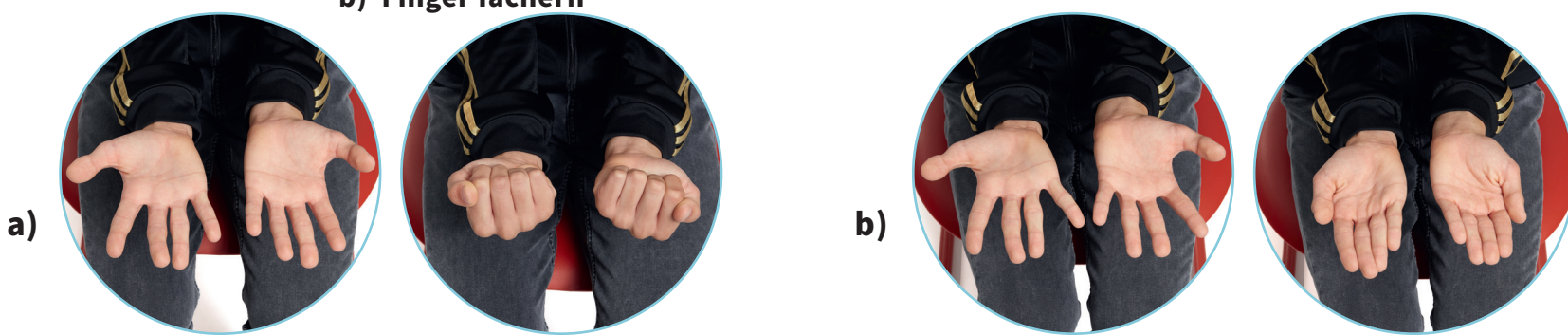
3 Übungen für die Hände

EFFEKT Lockerung und Mobilisation der Hände, Anregung von Durchblutung und Kreislauf, Dehnung der verspannten Muskulatur

Ausgangsposition für a) und b)

- Halte deine Arme angewinkelt vor dem Körper, Oberarme berühren den Körper.

- Finger zusammenkrallen
- Finger fächern



8 Übungen für die Beine

EFFEKT Lockerung, Kräftigung und Mobilisation von Gesäß und Beinen

- Einbeiniges Kreuzheben
- Beinheber und Hüftstrecker im Stehen
- Ausfallschritt nach hinten



4 Übungen für die Arme

EFFEKT Dehnung des Oberkörpers und Mobilisation der Brustwirbelsäule

Arme nach oben strecken

- Strecke abwechselnd deinen rechten und linken Arm nach oben über den Kopf. Lass deinen Ellenbogen dabei leicht gebeugt.



5 Übungen für den Oberkörper

EFFEKT Dehnung des Oberkörpers und bewusstes Atmen

Oberkörper zurücklehnen



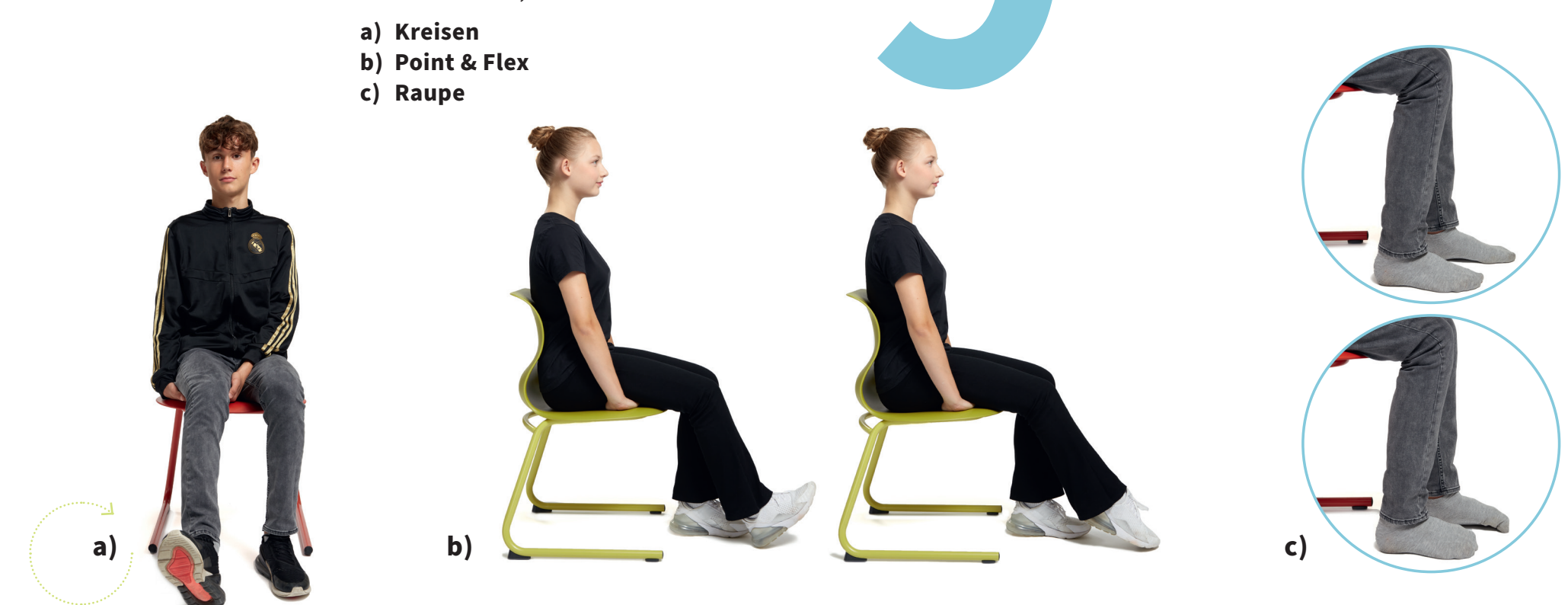
9 Übungen für die Füße

EFFEKT Aktivierung der Fußmuskulatur

Ausgangsposition für a) und b):

- Schiebe beide Hände unter deinen rechten Oberschenkel, sodass sich dein Fuß leicht hebt.

- Kreisen
- Point & Flex
- Raupe



Tipps für ein effektives WORK-OUT mit Stuhl

- Benutze einen Stuhl ohne Armlehne und Räder.
- Der Stuhl sollte so hoch eingestellt sein, dass du die Füße ganz auf den Boden oder eine Fußraste stellen kannst.
- Atme bei jeder Übung bewusst ein und aus.
- Fühlt sich eine Übung nicht gut an, mache eine Pause und überprüfe deine Ausgangsposition.
- Führe die Übungen bewusst aus. Fange langsam und vorsichtig an und vergrößere sanft den Bewegungsbereich für mehr Intensität.
- Wiederhole jede Übung etwa 15-mal.

Effektives WORK-OUT fürs Klassenzimmer

Fit von Kopf bis Fuß auf dem PRO CHAIR

Auch für Ihre digitale Tafel gibt es das effektive WORK-OUT mit Stuhl. Die Übungen finden Sie hier:



CHRISTIN und NOAH sind in ihrer Freizeit sportlich unterwegs.

Leichtathletik, Schwimmen und Tanzen gehören zu CHRISTINS liebsten Hobbies. Besonders gerne mag sie das Tanzen: Jazzdance und HipHop. Mittlerweile ist sie das jüngste Mitglied in der Masterklasse ihres Vereins. In der Schule nimmt sie besonders gerne am Englischunterricht teil. Bisher war sie noch nicht im englischsprachigen Ausland – das soll sich aber bald ändern. Sie plant, demnächst mit ihrer Familie nach Kanada zu reisen, da dort Verwandte von ihr leben.

NOAH ist ein echter Fußballfan – viermal in der Woche hat er Training und spielt bei Eintracht Norderstedt in der U15-Mannschaft. Als Trainer bringt er den Siebenjährigen Fußballspielen bei. Wenn er selbst nicht spielt oder andere trainiert, geht er am liebsten zu seinem Lieblingsverein ins Stadion. Außerdem reist er gerne, findet Videospiele gut oder er macht Musik und probiert neue Instrumente aus.