



**Die Landshuter Umweltmesse™ 2025 ist erneut ein außerschulischer Lernort!**

## **Modul: „Gesund und Fit“**

Anbieter: KKH Kaufmännische Krankenkasse, Gebietsleiter Markus Fohrer

Dauer: ca. 50 Min. (**zwei** Klassen pro Einheit möglich)

Zielgruppe: 3. bis 8. Klasse

## **Inhalte:**



### **Die Handkraftmessung:**

Messung der Kraftwerte der Hände zur Ermittlung erster Hinweise auf die körperliche Verfassung

### **Der Lungenfunktionstest:**

Lungenerkrankungen sind weiter auf dem Vormarsch. Der Lungenfunktionstest bietet den Kindern die Möglichkeit, über eventuelle Einschränkungen der Lungenfunktion informiert zu werden. So können präventive Maßnahmen rechtzeitig greifen.

### **Balance Board – Koordinationstest:**

Überprüfung und Beurteilung der Koordinationsfähigkeit und Körperstabilität

### **Blazepod® – Reaktions- & Koordinationstest:**

Spielerisches Training und Ermittlung der Koordinations-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sowie der Neuroathletik

### **Fit@work – Mit dem Fitnessband:**

Praktische Durchführung von Übungen mit dem Fitnessband zur Kräftigung und Mobilisation