

Neues Angebot über Mittag: Lunch fit



Fabienne Aytakin ist Fachlehrperson an der Kantonsschule Obwalden und bietet den Kanti-Schülerinnen und –schülern sowie Lehrpersonen das Sportfreifach "Core-Training" an.

Wir haben bei ihr nachgefragt, welches Angebot sie für alle Mitarbeitenden der kantonalen Verwaltung über Mittag anbieten wird.

Welchen Sport möchtest du auch den Mitarbeitenden der kantonalen Verwaltung nach den Weihnachtsferien anbieten?

Das Core Training.

Was ist darunter zu verstehen?

Es ist ein kurzes, aber intensives Training, das mit funktionellen Übungen die Muskulatur des Bauches, Gesässes, Rückens und der Schultern gezielt und nachhaltig kräftigt.

Es trainiert auch die Muskelausdauer und –kraft, Balance und eine korrekte Atemtechnik.

Für wen eignet sich dieses Training?

Für alle! Denn es spielt keine Rolle, ob das Ziel Gewichtsreduzierung, Sportkondition, Vorbeugung von Rückenschmerzen oder einfach nur zur Förderung der Gesundheit ist.

Zudem bestimmt jeder die Intensität des Trainings selber, indem intensive und weniger intensive Optionen gewählt werden können.

Wie lange dauert eine Lektion?

Das Training dauert 45 Minuten.

Wie ist eine solche Lektion aufgebaut?

Jede Übung fokussiert eine bestimmte Muskelgruppe für ein ganzheitliches Training. Wir beginnen mit einem Warm up. Danach werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur, die Gesässmuskulatur, Rücken und Schultern trainiert. Zum Schluss gibt es ein cool down, d.h. ein Stretching.

Wann findet dieses Angebot über Mittag statt?

Jeweils am Donnerstagmittag von 12.15 bis 13.00 Uhr, Turnhalle 2 (4) der Kantonsschule; erstmals am **11. Januar 2018**, aber nicht während den Schulferien.

Bei entsprechender Nachfrage werde ich nach den Faschnachtsferien das gleiche Training am Freitagmittag nur für die Mitarbeitenden der Verwaltung anbieten.

Ist die Teilnehmerzahl beschränkt?

Grundsätzlich nicht.

Was haben die Teilnehmenden mitzubringen?

Sportbekleidung, Turnschuhe, 2 Badetücher (1 fürs Training, 1 fürs Duschen) sowie etwas zum Trinken (Vorzugsweise Wasser).

Muss ich mich dafür anmelden? Falls ja, wie und bei wem?

Ja gerne. Damit ich weiss, mit wie vielen Sportbegeisterten ich rechnen darf, erfolgt die Anmeldung bis jeweils am Dienstagmittag (resp. Mittwochmittag nach den Fasnachtsferien) per E-Mail an margrith.walpen@ow.ch. Sie ist Mitglied der Arbeitsgruppe Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM.

Die BGM begrüsst dieses etwas andere Mittagsangebot und hofft, dass sich viele dafür begeistern lassen!

Ich freue mich jedenfalls jetzt schon auf einen gemeinsamen sportlichen Mittag!

Dieses Sportangebot läuft unter der BGM-Kampagne 2017/18

„Häb Sorg zu diär!“