

Die H.B.S.-Schulen denken nicht nur ans Hirn

Die H.B.S.-Schulen möchten den Lernenden nicht nur Wissen vermitteln, sondern sie kümmern sich auch um ihr Wohlbefinden. Die Schule hat eine Power Plate angeschafft – ein Gerät, mit dem Lernende und Mitarbeitende u.a. Verspannungen an Rücken, Schultern und Nacken beheben können.

Rücken- und Nackenschmerzen plagen viele Menschen, vor allem solche, die während der beruflichen Tätigkeit ununterbrochen sitzen. Die H.B.S. Handels-, Informatik- und Sprachschule Rapperswil geht neue Wege und bietet ihren Lernenden neben dem Studieren ein Kurz-Training mit einem Power-Plate-Vibrationsgerät an. Die Schule verhilft damit den Lernenden zu mehr Fitness und Wohlbefinden, denn das Gerät kann sowohl zum Kraftaufbau als auch zur Entspannung verwendet werden.

Zusammen mit dem Hersteller hat die Schule drei spezifische Übungen à 30 Sekunden entwickelt, die bei Nacken- und Rückenschmerzen zu einer Entspannung der betreffenden Muskeln führen. Jedermann kann die Übungen in den Alltagskleidern ausführen. Die Power Plate ist ein wissenschaftlich geprüftes Trainingsgerät. Über 130 Studien und 700 Arbeiten wurden mit und über Power Plate bereits erarbeitet. Diese zeigten durchs Band positive Resultate; Nebenwirkungen waren nirgends festzustellen.

Für Emil Raimann, den Gesamtleiter der H.B.S.-Schulen und der K.M.Z. Kaderschule Rapperswil, ist die Power Plate nicht zuletzt deshalb eine sinnvolle Investition, weil in der H.B.S. immer wieder Lernende aufgrund körperlicher Leiden eine Umschulung in den kaufmännischen Bereich absolvieren. Das Gerät kann aber auch allen anderen Lernenden zu mehr Wohlbefinden verhelfen. „Rücken- und Nackenprobleme reduzieren die Konzentrations- und damit auch die Leistungsfähigkeit der betroffenen Personen. Das Echo der Power Plate-Benutzer ist absolut positiv. Oft wird eine unmittelbare Linderung der Schmerzen festgestellt: Das überzeugt!“, sagt Emil Raimann.

Gemeinsamer TV-Spot

Für die Firma Power Plate ist es das erste Mal, dass sie in einer Schule ein Gerät installieren kann. Bernhard Huber, den Geschäftsführer von Power Plate Schweiz, freuts: „Den Mitarbeitenden und Lernenden der H.B.S. wird eine Power Plate inklusive Instruktion zur Verfügung gestellt – eine sehr fortschrittliche Idee!“

Lernen und Fitness müssen sich also gegenseitig nicht ausschliessen. Um auf das besondere Angebot aufmerksam zu machen, wurde in den Räumen der H.B.S. Rapperswil ein TV-Werbespot gedreht. Interessierte können ihn auf der Website www.hbs.ch ansehen. Auch im Spot wird die Botschaft vermittelt: „Gut, dass die H.B.S.-Schulen nicht nur ans Hirn denken!“

Bild:



Für das Wohlbefinden der Lernenden: An der H.B.S. können sie unentgeltlich eine Power Plate benutzen.