

„Fitness Englisch“ hält körperlich und geistig fit

Fitness Englisch – dahinter steht ein bewegtes Lernkonzept, nämlich Englisch lernen beim Laufen oder laufen beim Englisch Lernen! Die Kursteilnehmenden gehen während ihrer Englisch-Lektion auf einem Micro-Intervall-Laufband, einem sogenannten kyTrainer. Denn moderate Bewegung während des Lernens wirkt sich positiv aus auf die Gedächtnisleistung. Und man spart eine von zwei Stunden.

Dictionary, Heft und Schreibzeug liegen vor den Kursbesuchern – Englisch lernen ist angesagt. Der erste Eindruck trägt, denn es ist keine gewöhnliche Lektion. Während des Lernens bewegt sich die ganze Klasse an „gehenden Lernplätzen“. Fitness Englisch eignet sich für alle Leistungs- und Altersklassen gleichermaßen. Je nach Fitnesszustand der Kursteilnehmer können über 100 verschiedene Programme ausgewählt werden, und so trainiert jede|r, egal ob Bewegungsmuffel oder Spitzensportler, in seinem idealen Trainingsbereich.

Trend in der Erwachsenenbildung

Als erste Bildungsinstitution der Schweiz testet die Klubschule Migros Ostschweiz das Konzept Fitness Englisch. Lee Walker, Leiter Sprachen Klubschule Migros Ostschweiz meint: *„Der moderne Mensch hält sich körperlich und geistig fit. Wenn Weiterbildung beides vereint, umso besser. Die Klubschule Migros setzte schon oft neue Entwicklungen in Gang und war Trendsetterin. Fitness Englisch entspricht dem Zeitgeist und*



wir sind neugierig herauszufinden, ob und wie wir das Konzept umsetzen können.“

Der Erfinder der kybun Bewegungsphilosophie Karl Müller sagt: *„Das gehende und weichelastisch, schwebende Lernen macht so viel Sinn und Spass, dass es die Klassenzimmer der Zukunft prägen wird. Fitness Englisch stellt nur den Anfang dar, bald wird sich das bewegte Lernen für viele verschiedene Lektionen durchsetzen.“*

Fitness Englisch – die Wurzeln

Grundlage für das Fitness Englisch ist die kybun Bewegungsphilosophie, die vom ETH-Ingenieur Karl Müller entwickelt wurde. Er selbst hatte bereits Mitte der Neunziger Jahre mit dem MBT-Schuh das gesunde Gehen erfunden. Mit dem kybun Bewegungskonzept will der Roggwiler Unternehmer mehr und bessere Bewegung direkt an die Arbeitsplätze und in die Schulen bringen und damit gegen eines der grössten Probleme des zivilisierten Menschen vorgehen, dem Bewegungsmangel.

Info: www.kybun.ch