

Wir danken den beteiligten Marken für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Infobroschüre sowie für die Bereitstellung des Bildmaterials.

Nähere Informationen zur Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. erhalten Sie unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de).

Irrtum sowie Änderungen in Technik und Design vorbehalten.

097060/10.14

Aktion Gesunder  
Kinderrücken

# Schulranzen/ Schulrucksack Ratgeber



Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Haltung- und  
Bewegungsförderung e.V.

**BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT  
FÜR HALTUNGS- UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG e. V.**  
WIESBADEN

Tel. 06127/9999 270 • Fax 06127/9999 272  
[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)  
Mail: [info@haltungsbewegung.de](mailto:info@haltungsbewegung.de)

... „Kindern den  
Rücken stärken!“



Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Haltung- und  
Bewegungsförderung e.V.



Dr. phil. Dieter Breithecker

Liebe Eltern, liebe Lehrkräfte, liebe Erzieher/innen,

mit dem Tag der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Der Schulranzen ist gewissermaßen ein Kennzeichen ihrer Würde als Schulkind und wird sie über Jahre hinweg begleiten.

**Dabei ist folgendes zu beachten:**

Ein ergonomischer und rückenfreundlich getragener Schulranzen unterstützt eine gesunde Entwicklung und fördert Muskel- und Knochenwachstum.

Ein rückenunfreundliches Design und/oder falsch getragener Schulranzen dagegen ...

... kann die wachsende Wirbelsäule schädigen.

... führt zu einer schlechten Körperhaltung.

... beeinträchtigt die physiologischen Funktionen der Brust und Bauchorgane.

Deshalb erscheint es uns sehr wichtig, schon im Kindesalter auf ergonomisch erforderliche Bedingungen und entwicklungsfördernde Verhaltensempfehlungen hinzuweisen. Der Schulranzen ist in erster Linie als eine Belastung für den Kinderrücken zu sehen. Einerseits verbunden mit der Chance Entwicklungsprozesse zu fördern, andererseits auch mit der Gefahr einer Überlastung. Bei einer dem einzelnen Kind angemessenen Belastung und einem rückengerechten Trageverhalten unterstützt das Tragen des Schulranzens das Knochen- und Muskelwachstum. Bei einer Überlastung durch ein zu hohes Schulranzengewicht und/oder falschen Tragegewohnheiten kommt es zu dauerhaften Fehlhaltungen mit den oben beschriebenen Folgen. Wir Erwachsene sind aufgefordert, für eine gesunde Haltungsentwicklung unserer Kinder zu sorgen.

Diese Broschüre soll eine kleine Hilfestellung dafür sein.

## Die Themen:

1. Bewegung macht fit!

2. Tipps und Infos für Lehrkräfte und Erzieher/innen

3. Tipps und Infos für Eltern

4. Wichtige Verhaltensmaßnahmen für einen gesunden Schulerrücken

5. Das Schulranzengewicht

6. Worauf es beim Schulranzen/Schulrucksack ankommt

7. Der geeignete Schulranzen/Schulrucksack

8. Das richtige Tragen

9. Freizeitrucksack – hip aber rückenbelastend

10. Schulranzen/Schulrucksäcke





## 1. Bewegung macht fit!

**Wer rastet, der rostet.**

**Viele Kinder bewegen sich zu wenig:**

- Schulwege werden mit dem Auto oder dem Bus zurückgelegt.
- Stundenlanges Sitzen auf meist starrem Mobiliar prägen den Schultag und die Freizeit.
- Der Schulsport wird oft Opfer von Stundenausfall.
- Die Freizeit wird zunehmend vor dem Computer oder dem Fernseher verbracht.

Die Lebensweise aber prägt ganz entscheidend die körperliche und geistige Fitness.

**Bewegungs-Check:**

**Inwieweit auch Ihr Kind von Bewegungsmangel bedroht ist, können Sie leicht überprüfen:**

- Verbringt Ihr Kind mehr Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer als dass es sich bewegt?
- Kommt es beim Treppensteigen schnell aus der Puste?
- Kann es ab dem 6. Lebensjahr nicht mindestens 10 Sekunden ruhig auf einem Bein stehen (ab dem 8. Lebensjahr mit geschlossenen Augen)?
- Kann es ab dem 6. Lebensjahr keine 5 Sprünge rhythmisch nacheinander auf einem Bein ausführen?



**Haben Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet?**

**Sie sollten wissen, dass Bewegungsmangel schwerwiegende gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge hat, wie zum Beispiel:**

- Schwächung und Verkümmern der Muskulatur, so dass ihre stützende und koordinierende Funktion auf die Körperhaltung unzureichend ist.
- Schwächung des Knochensystems und dadurch bedingt eine geringere Belastungsverträglichkeit.
- Stoffwechselstörungen, Übergewicht.
- Herz-Kreislauf-Funktionsschwächen und -erkrankungen.
- Schwächung des Immunsystems.
- Mangelhafte Koordination von Bewegungsabläufen im Sport und Alltag und dadurch vermehrte Unfallgefährdung.

**Bewegung ist lebenswichtig, ...**

Für das „Heranwachsen“, also die Entwicklung elementarer körperlicher, geistiger und psychischer Prozesse brauchen Kinder vielseitige, selbstorganisierte und ihre Grenzen auslotende Bewegungserfahrungen. Insbesondere die ersten 10 Lebensjahre sind sehr entscheidend.

**... stärkt die naturgegebenen Potentiale der Kinder und macht sie belastungsverträglicher.**

## 2. Infos und Tipps für Lehrkräfte und Erzieher/innen

Mit folgenden Punkten helfen Sie aktiv, die Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen und Haltungsschwächen zu vermeiden:

- Gestalten Sie den Unterricht aktiv und bewegt. Ein „bewegter Unterricht“ entspricht den ganzheitlichen Entwicklungsprozessen von Kindern.
- Beharren Sie nicht auf Stillsitzen. Kinder brauchen Bewegung.
- Weisen Sie bereits bei Einschulungsveranstaltungen auf die Wichtigkeit eines entsprechenden Schulranzens hin. (Im Trend liegende leichte Freizeitrucksäcke erhöhen die Belastungen um ein Vielfaches).
- Geben Sie eine Liste heraus, auf der steht, was die Kinder in der Schule oder zu Hause lassen können.
- Richten Sie Ablagesysteme im Klassenraum ein.
- Um das Schleppen von Getränkeflaschen zu vermeiden, organisieren Sie mit Zustimmung der Eltern einen Getränkeservice für das Klassenzimmer.
- Achten Sie auf ein ausgewogenes und gesundes Schulfrühstück.
- Informieren Sie sich bei uns über die Möglichkeit eines Projekttages zu diesem Thema, den wir gerne in Ihren Räumen abhalten.

## Projekttag Schule/Kindertagesstätte

Die BAG will unter der Schirmherrschaft des Bundesfamilienministeriums zur Unterstützung gesunder Entwicklungsprozesse beitragen. Mittels Projekttagen in Kindertagesstätten und Schulen soll die Sensibilität für kindgerechte und gesunde Lebensräume erhöht werden.

Die Veranstaltungen in Kindertagesstätten und Schulen setzen die Gesundheit des pädagogischen Fachpersonals, der Kinder und die Qualität ihres Innen- und Außenraums miteinander in Beziehung. Dabei kommt dem Thema Bewegung und der Stärkung individueller Ressourcen eine zentrale Bedeutung zu. Unter dem Motto „Kindertagesstätte/Schule, pädagogisches Fachpersonal, Eltern – ein Team“ erfahren die Eltern am Abend, was sie für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung ihrer Kinder tun können und wie sie die pädagogische Arbeit unterstützen können. In diesem Kontext wird auch auf die rückenfreundliche Auswahl und das rückenfreundliche Tragen von Schulranzen hingewiesen.

Die Projekttage werden bereits in mehreren Bundesländern erfolgreich durchgeführt.

**Informieren Sie sich! Ein Anruf oder eine E-Mail genügt!**  
Tel.: +49 (0) 6127/99 99 270, Mail: [info@haltungsbewegung.de](mailto:info@haltungsbewegung.de)

### 3. Infos und Tipps für Eltern

Folgende Punkte sollten Sie im Sinne einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes beachten:

- Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind in der Freizeit und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Nur so kann sich Ihr Kind gesund und fit entwickeln. Derart trainiert, kann es auch ein etwas höheres Ranzengewicht „verkräften“.
- Unterstützen Sie Schule und Lehrkräfte bei Schulprojekten zur Förderung der Gesundheit.
- Achten Sie auf eine ausgewogene und kalziumhaltige Ernährung.

#### Schulranzen-Check

Insbesondere im Grundschulalter sind die Knochen noch weich und (ver)formbar und daher besonders anfällig. Dazu kommt, dass Grundschul Kinder nicht die Muskelkraft besitzen wie ältere Kinder. Daher ist besonders auf das Ranzengewicht zu achten. **Der Löwenanteil am Schulranzengewicht ist der Inhalt.** 7 Kilogramm und mehr sind keine Seltenheit. Kein Wunder, kommen beim Überprüfen doch oft viele Dinge zum Vorschein, die nicht hineingehören.

### 4. Wichtige Verhaltensmaßnahmen für einen gesunden Schülerrücken

- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nur das in die Schule mitnehmen, was sie wirklich brauchen. Hefte und Bücher, die nicht zu Hause gebraucht werden, sollten in dafür vorgesehene Fächer in der Schule deponiert werden können. Optimal wäre, wenn jedes Kind ein eigenes Fach im Klassenzimmer hätte.
- Überprüfen Sie mit den Kindern gemeinsam alle zwei bis vier Wochen den Inhalt des Ranzens und erklären Sie Ihren Kindern die Bedeutung eines zu schweren Schulranzens.



- Wiegen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam die einzelnen Inhalte des Schulranzens. Machen Sie daraus ein Ratespiel: „Was wird wohl das Mäppchen wiegen?“ Übertragen Sie Ihren Kindern die eigene Verantwortung über den Inhalt des Schulranzens.
- Achten Sie darauf, dass schwere Wasser- und Getränkeflaschen nicht mit zur Schule gebracht werden müssen, sondern organisieren Sie gemeinsam mit dem Klassenlehrer einen Getränkeservice für das Klassenzimmer.
- Achten Sie auf das richtige Tragen des Schulranzens. Liegt er eng am Körper an und schließt mit der Oberkante im Nacken ab? Sitzt er nicht zu hoch und nicht zu niedrig? Sind schwere Ranzeninhalte in den körpernahen Fächern verstaubt?
- **Be-**lastung ist nicht immer auch **Über-**lastung. Das Tragen von Schulranzen/Schulrucksäcken hat auch einen positiven Trainingseffekt auf Muskeln und Knochen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder sich viel, vielseitig und täglich bewegen. Das fängt mit dem Schulweg an. Denn nur Kinder, die sich ausreichend bewegen, sind fitte Kinder mit einer verbesserten Belastungsverträglichkeit.
- In Mode gekommene Trolleys sind für Ihre Kinder keine Hilfe. Im Gegenteil, sie haben gleich mehrere Nachteile. Lassen Sie Ihr Kind den Schulranzen selbst tragen. Ein rückengerech konstruierter, richtig getragener und angemessen schwerer Schulranzen unterstützt Muskel- und Knochenwachstum.

## 5. Das Schulranzengewicht Der Ranzen darf ruhig etwas schwerer sein – 10 Prozent war gestern

Die bisherigen Empfehlungen für ein Tragegewicht, welches 10 bis 12,5 Prozent des Körpergewichts nicht überschreiten sollte, sind wissenschaftlich nicht belegbar. Im Gegenteil:

Aktuelle Ergebnisse zeigen, dass durchschnittlich fitte Heranwachsende auch bei einem Tragegewicht von 20 Prozent ihres Körpergewichts keine Anzeichen von Überlastung zeigen (Kid-Check Studie der Universität des Saarlandes 2008), wohingegen körperlich schwächere Kinder durchaus schon bei 12 Prozent Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung aufweisen. Normwerte verleiten somit zu irreführenden Kaufentscheidungen und lenken den Blick von eigentlich komplexeren Problemen ab.

Die Diskussionen, welche eine mögliche Gefährdung heranwachsender Rücken darstellt, sind sehr vielseitig. Sie stehen immer im Zusammenhang mit folgenden Faktoren:

- Alter
- individuelle Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung)
- Belastungsdauer
- ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks
- individuelles Trageverhalten
- weitere Risikofaktoren wie Bewegungsmangel und stundenlanges Sitzen



## 6. Worauf es beim Schulranzen/ Schulrucksack ankommt



- **Das Leergewicht des Schulranzens/Schulrucksacks darf bei einem Innenraumvolumen von Minimum circa 15 Liter**
  - im Grundschulalter circa 1.300 g (das entspricht circa 87 g/Liter Innenraumvolumen) und
  - im Mittel- und Oberstufenalter circa 1.500 g (das entspricht circa 100 g/Liter Innenraumvolumen) nicht überschreiten.
- **Handling: Der Schulranzen/Schulrucksack sollte über eine komfortable Anhebehilfe verfügen.**
- **Die Schulterträger müssen**
  - gut gepolstert und ergonomisch geformt sein (die S-Form spart den Nackenbereich zur Vermeidung von Druckstellen aus, und verhindert das Herunterrutschen von den Schultern),
  - mindestens 4 cm breit sein und aus rutschfestem Material bestehen,
  - auf Schulterhöhe nahtfrei sein (keine druck- bzw. reibbeerzeugende Innennähte),
  - leichtgängig verstellbar und optimal auf die Proportionsunterschiede einstellbar sein.
- **Durch Verstellbarkeit der Schulterträger (Schulterhöhenverstellung) muss das dicke/nahe Platzieren an den Schulterblättern ermöglicht werden.**
- **Die Fächeraufteilung im Schulranzen/Schulrucksack muss so gestaltet sein, dass ein rückennahe Platzieren/Tragen schwerer Gegenstände in einem dafür vorgesehenen Innenfach realisiert werden kann.**
- **Der Schulranzen/Schulrucksack sollte durch einen verstärkten Boden selbständig und sicher stehen können.**



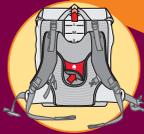
- **Beim Schulranzen:** Ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt muss den Schulranzen sicher am Körper fixieren, sodass sich das Gewicht optimal verlagert. Dank des Brustgurts rutschen die geschwungenen und gut gepolsterten Träger nicht von den Schultern.
- **Beim Schulrucksack:** Ein (abnehmbarer) Becken-/Hüftgurt sowie ein längen- und höhenverstellbarer (abnehmbarer) Brustgurt müssen den Schulrucksack sicher am Körper fixieren, sodass sich das Gewicht optimal von den Schultern auf den hinteren oberen Beckenkamm verlagert. Dank des Brustgurts rutschen die geschwungenen und gut gepolsterten Träger nicht von den Schultern. Zudem muss der Inhalt nah an den Rücken herangebracht werden, z. B. mittels eines Tunnelzugs mit Kompressionseffekt bzw. durch einen seitlich angebrachten Kompressionsgurt. Dadurch verdichtet sich der Schulrucksack und verringert somit die Hebelwirkung auf den Rücken. Ein Großteil des Gesamtgewichts wird somit vom Rücken auf den hinteren oberen Beckenbereich des Kindes übertragen und durch die Beckenflossen/Beckengurt optimal umverteilt.

## 7. Der geeignete Schulranzen/Schulrucksack

Grundvoraussetzung ist, dass der Schulranzen/Schulrucksack optimal passt. Ranzen ist nicht gleich Ranzen und natürlich findet man auch bei Erstklässlern große Unterschiede hinsichtlich Größe und Körperbau.

**Generell gilt aber:** Der Schulranzen/Schulrucksack sollte ein ergonomisch geformtes Rückenteil besitzen, welches der natürlichen Form der Wirbelsäule nachempfunden ist. Die auf dem Rücken des Nutzers anliegende Seite (Rückenkonstruktion) des Schulranzens/Schulrucksacks muss folgende Kriterien aufweisen:

- Ergonomische Konturierung (unter Berücksichtigung der physiologischen Schwingung der Wirbelsäule), welche die Dornfortsätze der Wirbelsäule entlasten und die Hauptlast auf die Weichteile entlang der Wirbelsäule seitengleich überträgt. Der Schulranzen/Schulrucksack soll sich an den Rücken „anschmiegen“.
  - Stabiles Material, damit der Inhalt nicht auf den Rücken des Nutzers durchdrücken kann.
  - Atmungsaktive Rückenpolsterung zur Belüftung und Verminderung der Wärmeentwicklung.
  - Rutschfestes Material mit seitlicher Rückenführung (z. B. seitliche Erhöhungen oder Beckenflossen beim Schulrucksack), welches ein „Hin und Her“-Rutschen verhindert und eine mittige Platzierung des Schulranzens/Schulrucksacks auf dem Rücken gewährleistet.
  - **Beim Schulrucksack:** Der Schulrucksack sollte sich optimal an den Rücken des Kindes anpassen. Um diesen Anspruch zu erfüllen gibt es hinsichtlich der Rückenlängenanpassung zwei Möglichkeiten:
1. Über eine stufenlose Rückenlängenanpassung, welche die Höhe des Schulrucksacks individuell über eine Größenskalerung anpasst. Durch die verstellbaren Schultergurte und die Lageverstellriemen erfolgt die finale Anpassung des Schulrucksacks.



2. Mit Hilfe von Lageverstellriemen, die eine schnelle, individuelle Anpassung an den Rücken ermöglichen.



Die Verstell-Mechanismen dürfen keinen Druck auf den Rücken des Kindes erzeugen. Sie ermöglichen, dass sich der Schulrucksack optimal an die individuellen anatomischen Bedürfnisse der Kinder anpasst.

### Sinnvolle Ergänzungen für den Schulranzen:

- Leicht handhabbare, stufenlose Rückenlängenanpassung, welche die Höhe des Schulranzens individuell über eine Größenskalerung anpasst.
- Abnehmbarer Beckengurt/Hüftgurt mit weich gepolsterter Beckenflosse zur Lastverteilung auf den stabilen Hüftbereich.



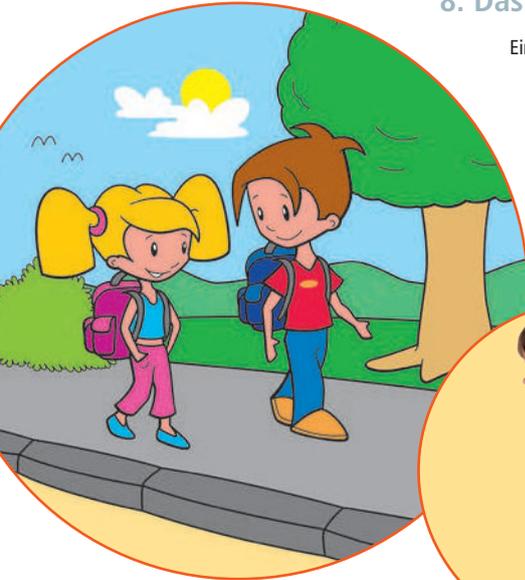
Qualitative Ansprüche fordern ein Mindestmaß an Materialeinsatz. Extremes Leichtbau ist nicht sinnvoll, weil dieses zu Lasten der Stabilität geht. Das Rückenteil sollte eine hohe Festigkeit haben, damit der Inhalt nicht auf den Rücken drücken kann.

### Das ist uns wichtig:

Gehen Sie mit Ihrem Kind für eine Probeanpassung zu einem Fachhändler. Dort erhalten Sie die nötige fundierte Beratung!

## 8. Das richtige Tragen

Ein kurzer Fußweg zur Schule  
oder nach Hause macht fit!



Ein gut passender und eingestellter Schulranzen/  
Schulrucksack ist in der Lage, die Belastung  
optimal zu verteilen. Das Gewicht wird dabei  
möglichst körpernah positioniert. Die Rücken-  
partie wird optimal gestützt.

### Falsches Tragen – die Folgen!

Fehl- und Mehrbelastungen sind bereits  
vorprogrammiert, wenn der Ranzen  
dauerhaft mit einer Hand oder lässig mit  
nur einem Schultergurt getragen wird.  
Der Körper muss nämlich zur Kompen-  
sation der einseitigen Belastungen eine  
ausgleichende Haltung einnehmen.

Zudem ist durch die veränderten Hebel-  
kräfte die Belastung höher. Dauerhaft  
kann das zu Haltungstörungen führen.  
Bei zu lang eingestellten Gurten wird  
durch die veränderte Haltung zusätzlich  
die Atmung beeinträchtigt.



## 9. Freizeitrucksack – hip aber rückenbelastend

Während Schulranzen/Schulrucksäcke konstruktionsbedingt ein gewisses Grundgewicht aufweisen, sind sogenannte Freizeitrucksäcke leichter und bieten selten ausreichend ergonomische Trageigenschaften.

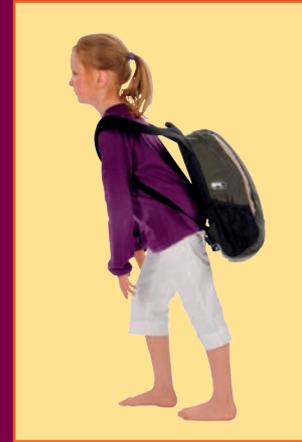
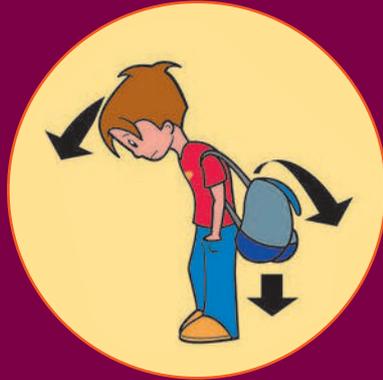
### Sind sie daher besser?

Nein! Ihnen fehlt es im Gegensatz zum Schulranzen/Schulrucksack an der nötigen Eigenstabilität. Diese ist nötig, um das Gewicht des Inhalts gleichmäßig zu verteilen. Die heute coole Trageweise, nämlich mit möglichst lang eingestellten Riemen, tut ihr Übriges.

### Die Hebelkräfte

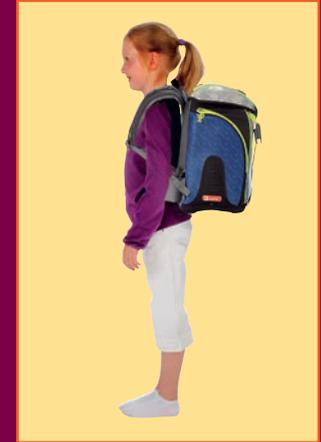
Die entstehenden Hebelwirkungen erhöhen die Belastung auf Muskeln, Knochen und Gelenke erheblich.

Darüber hinaus ist das Rückenteil oft nicht ausreichend gepolstert, der Inhalt drückt gegen den Rücken.



### Finger weg!

Freizeitrucksäcke erhöhen die Belastung auf Muskeln, Knochen und Gelenke.



### Tipp:

Ergonomisch geformte Schulranzen/Schulrucksäcke helfen, die Belastungen entsprechend gering zu halten!

## 10. Schulranzen/Schulrucksäcke

### Kinder den Rücken stärken!

Ergonomisch und sicher – das sind die Schulranzen von Step by Step. Die rückenfreundlichen Ranzen sehen super aus – damit ist das Schulkind auf jeden Fall genau richtig für Schulkinder.

Alle Schulranzen-Motive sind mit plastischen Applikationen, hochwertigen Stickereien oder Drucken versehen. Mit den verschiedenen Step by Step Kollektionen gibt es für jedes Kind – vom Motiv bis hin zur Konstruktion – den passenden Schulranzen und die passenden Zubehörartikel.

Design und Ergonomie begeistern Kinder und Erwachsene gleichermaßen - kein Wunder also, dass die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. ihre Empfehlung ausspricht.

### Comfort - Das Raumwunder

Dafür steht der neue Comfort von Step by Step. Nicht nur der Tragekomfort überzeugt, sondern auch die strukturierte und gut organisierte Inneneinteilung.



### Light - Das Leichtgewicht

Mit nur ca. 900 Gramm ist der Light das Leichtgewicht von Step by Step und verfügt über alles, was ein Schulranzen benötigt.



### Flexline - Der Sportliche

Der Flexline vereint das moderne Aussehen eines Rucksacks mit dem Nutzen der Ergonomie eines Schulranzens. Durch die individuelle Höhenverstellung des Tragesystems, kann der Schulranzen mitwachsen.



## Touch - Der Klassiker

Der „Touch“ ist das Schulranzen-Modell in A-Linienform und gilt als der Klassiker im Step by Step Sortiment. Das Modell punktet mit einem zusätzlichen Lageverstellriemen und einem robusten Metallverschluss mit Lichtreflektor.



## EVVERCLEVER

Der EverClever bringt alles mit, was ein Schulrucksack braucht: Perfekten Tragekomfort, genug Platz für Schul- und Sportsachen. Ideen zum Organisieren von Stiften und Mäppchen. Zusätzliche Taschen für alles, was man am Tag benötigt. Dazu cooles Design und eine Robustheit, die für den täglichen Einsatz Grundvoraussetzung ist.



Weitere Infos zu Coocazoo: [www.coocazoo.com](http://www.coocazoo.com)



**ONETWO**  
für Schulanfänger

## Die Schulrucksäcke vom Rucksackpionier Deuter.

Das Active Comfort Fit Rückensystem und die Aktive Schulterträger garantieren eine flexible ergonomische Anpassung an die unterschiedliche Rücken-anatomie der Kinder - Belüftung inklusive. Eine durchdachte Inneneinteilung für Ordner, Mäppchen und Brotzeitbox runden diesen Schulrucksack ab.

Empfohlen und erprobt nicht nur von der BAG, sondern auch von Dr. Micha Bahr, dem Oberarzt der Kinderchirurgischen Universitätsklinik Ruhr Universität Bochum im Marienhospital II.



**YPSILON**



Als unabhängiger Interessenverband setzt sich die BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.) präventiv für die Gesundheit Ihrer Kinder ein. Seit 2013 sind die Marken Sammys by Samsonite, Step by Step, Coocazoo und Deuter offizielle Partner der BAG.

Weitere Infos zu Deuter: [www.deuter.com](http://www.deuter.com)