

## Zum ersten Mal Gesundheitstage für Berufsschüler\*innen an den BSG

Ungewöhnliches stand für einige Auszubildende der Beruflichen Schulen Gelnhausen am 19. und 20. September auf dem Lehrplan – Gesundheitstage. An diesen beiden Tagen ging es darum, die Körper in Bewegung und den Geist zur Ruhe zu bringen. Viele der Auszubildenden arbeiten in körperlich anstrengenden Jobs oder aber verbringen den Großteil ihrer Arbeitszeit in einer sitzenden Position am Schreibtisch. Zeit dies zu ändern und auch in der Berufsschule einmal Impulse für einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper zu bekommen. In Programmen wie „Rücken fit“, „ZENbo Balance“ und „Bewegung und Fitness“ konnten die Schülerinnen und Schüler neue Bewegungsmöglichkeiten aus den Bereichen Yoga, Qi Gong und Thai Chi erleben und Entspannungstechniken ausprobieren. Im Kurs „Life Kinetik“ ging es schließlich darum, durch unterschiedliche Aufgaben neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um so im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Diese Art des Berufsschulunterrichts erforderte für den einen oder die andere sicherlich erst einmal etwas Überwindung. Die Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie der Kursleitungen nach den Kurseinheiten war jedoch überaus positiv.

Möglich gemacht wurde diese Veranstaltung durch die Kooperation der Beruflichen Schulen mit dem Bildungspartner Main-Kinzig GmbH im Rahmen des HESSENCAMPUS MAIN-KINZIG. Für die vier Kursleiterinnen, die sonst für die Bildungspartner tätig sind, war dieser Einsatz an einer beruflichen Schule mit Auszubildenden aus den unterschiedlichsten Ausbildungsberufen ebenfalls eine interessante Erfahrung, wie sie im abschließenden Gespräch mit der stellvertretenden Schulleiterin berichteten.

Alle Beteiligten hoffen, auch im nächsten Jahr wieder Gesundheitstage für die Schülerinnen und Schüler in der dualen Ausbildung durchführen zu können.



Die Kursleiterinnen Freia Klein, Alexa Bayer, Nicole Prinz und Regina Detterbeck nach dem abschließenden Gespräch mit der stellvertretenden Schulleiterin, Claudia Abend