

Gesundheitstage an unserer Berufsschule: Bewegung, Rückenschule und Entspannung für das Berufsleben



Die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler steht im Mittelpunkt!

In diesem Sinne fanden kürzlich die Gesundheitstage für 335 Berufsschülerinnen und Berufsschüler an den Beruflichen Schulen Gelnhausen statt. Diese Veranstaltung bot eine willkommene Gelegenheit, den Alltag durch verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten zu bereichern und neue Techniken für ein gesundes Leben kennenzulernen.

Vielfältige Module für jeden Geschmack

Jede teilnehmende Klasse konnte an zwei der folgenden Module teilnehmen:

- **Bewegungsspiele:** Spaß und Sport in Einem – Bewegungsspiele fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch den Teamgeist und die Koordination.
- **Yoga:** Diese entspannende Praxis hilft, den Geist zu beruhigen und den Körper zu stärken, was besonders im stressigen Berufsleben von großem Vorteil ist.
- **Rückenschule:** Rückenschmerzen sind eine häufige Beschwerde im Arbeitsalltag. Durch spezielle Übungen konnten die Teilnehmer lernen, wie sie ihren Rücken stärken und Beschwerden vorbeugen können.
- **Braintrain:** Hier wurden die grauen Zellen gefordert. Durch kognitive Übungen und Techniken zur geistigen Fitness wurden die Schülerinnen und Schüler für die Herausforderungen im Berufsleben fit gemacht.
- **Pilates:** Diese Trainingsmethode kombiniert Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung, um die gesamte Körperhaltung zu verbessern und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.

Ein Gemeinschaftsprojekt des HESSENCAMPUS MAIN-KINZIG

Die Gesundheitstage wurden durch den HESSENCAMPUS MAIN-KINZIG finanziert, einer Kooperation, der neben den Beruflichen Schulen Gelnhausen auch die Kinzigschule Schlüchtern, die Bildungspartner Main-Kinzig und die Gesellschaft für Wirtschaftskunde angehören. Diese Unterstützung ermöglichte es uns, ein vielseitiges Programm auf die Beine zu stellen und professionelle Trainer für die einzelnen Module zu gewinnen.

Gesundheitsförderung im Berufsalltag

Wenn die Berufsschülerinnen und Berufsschüler nicht die Berufsschule besuchen, arbeiten sie als Auszubildende in den Betrieben der unterschiedlichsten Branchen. Ob gewerblich-technische Berufe, Gastronomie und Ernährungshandwerk, Körperpflege, Einzelhandel oder Büromanagement – in all diesen Berufsfeldern ist die richtige Körperhaltung unerlässlich, um langfristigen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Daher sind sportliche Bewegung und Entspannungstechniken für sie alle essenziell, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Unsere Gesundheitstage boten eine hervorragende Gelegenheit, das Bewusstsein für diese Aspekte zu schärfen und praktische Methoden zur Förderung der Gesundheit im Arbeitsalltag zu vermitteln.

Die Resonanz auf die Gesundheitstage war durchweg positiv. Viele Teilnehmer betonten, wie wichtig und bereichernd sie diese Auszeit vom Alltag empfanden. Die vermittelten Techniken und Übungen sind nicht nur während der Ausbildung, sondern auch im späteren Berufsleben von unschätzbarem Wert.

Wir danken allen Beteiligten und dem Hessen Campus Main Kinzig für die Unterstützung und freuen uns bereits auf die nächsten Gesundheitstage, um weiterhin zur Förderung der Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler beizutragen.

Bleiben Sie gesund und aktiv – für ein erfolgreiches Berufsleben!



