

## **Gesundheitstage an den BSG: Zeit für Bewegung, Entspannung und Selbstfürsorge**



Von links: Alexandra Mesdag, Anita Jost, Birgit Jachmann und Renate Sidow

Am 2. und 3. Juni 2026 standen für die Berufsschülerinnen und Berufsschüler der Beruflichen Schulen Gelnhausen Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Im Rahmen der Gesundheitstage erhielten sie die Möglichkeit, neue Wege kennenzulernen, um Körper und Geist im oft herausfordernden Schul- und Berufsalltag zu stärken.

An beiden Veranstaltungstagen nahmen jeweils acht Klassen teil. Jede Klasse besuchte zwei Workshops und konnte so verschiedene Angebote ausprobieren. Zur Auswahl standen die Workshops „Schatzkiste Selbstfürsorge“, „Fit und beweglich durch Beruf und Leben“, „Muskelentspannung nach Jacobson“, „Yogilates“ sowie „Entspannungsvarianten kennenlernen“.

Die Inhalte reichten von praktischen Bewegungsübungen über Entspannungstechniken bis hin zu Strategien für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen und im Alltag auf die persönliche Balance zu achten.

Die teilnehmenden Auszubildenden kamen aus Klassen der kaufmännischen Berufsschule (Einzelhandel und Büromanagement), aus gewerblich-technischen Berufen (Metalltechnik sowie Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik), dem Lebensmittelhandwerk sowie der Gastronomie. Trotz ihrer unterschiedlichen Tätigkeitsfelder haben alle diese Berufe gemeinsam, dass sie sowohl körperliche als auch mentale Anforderungen an die Auszubildenden stellen. Umso wichtiger ist es, bereits während der Ausbildung für Themen wie Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Selbstfürsorge zu sensibilisieren. Die Gesundheitstage leisteten hierzu einen wertvollen Beitrag und vermittelten den Schülerinnen und Schülern praxisnahe Anregungen für einen gesundheitsbewussten Umgang mit den Herausforderungen ihres Berufsalltags.

Durchgeführt wurden die Workshops von Referentinnen der Bildungspartner Main-Kinzig, die mit viel Fachwissen, Engagement und Begeisterung durch die einzelnen Angebote führten. Sie schafften es, die Schülerinnen und Schüler aktiv einzubeziehen und praxisnahe Impulse für den Alltag zu vermitteln.



Möglich gemacht wurden die Gesundheitstage durch die Finanzierung über den HESSENCAMPUS Main-Kinzig. Dieser ist eine Kooperation der Beruflichen Schulen Gelnhausen, der Kinzig-Schule Schlüchtern, der Bildungspartner Main-Kinzig GmbH sowie der Gesellschaft für Wirtschaftskunde e. V. Ziel des HESSENCAMPUS ist es, lebensbegleitendes Lernen in der Region zu fördern und Bildungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen zu vernetzen.

Die Gesundheitstage waren für alle Beteiligten eine wertvolle Gelegenheit, sich mit dem Thema Gesundheit auf eine andere Art und Weise auseinanderzusetzen. Neben vielen neuen Erkenntnissen nahmen die Schülerinnen und Schüler vor allem praktische Tipps mit, die sie auch künftig für ihr persönliches Wohlbefinden nutzen können.

Die Schulgemeinschaft bedankt sich herzlich bei den Referentinnen der Bildungspartner Main-Kinzig für die gelungene Gestaltung der Workshops und ihren engagierten Einsatz.



