

Fortbildung Lehrergesundheit der Grund- und Mittelschule Fürstencell



Am 27.02.2024 fand eine Veranstaltung der Grund- und Mittelschule Fürstencell mit Fortbildungsthema Lehrergesundheit statt. Florian Hartlieb, Sport- und Fitnesstrainer und Pädagoge bei der AWO MS Fürstencell, hielt einen Vortrag zur Einführung in das Fortbildungsthema: Lehrergesundheit – Wie können Lehrpersonen Ihre Gesundheits- und Lebensqualität fördern.

In dieser Auftaktveranstaltung Lehrergesundheit ging es nach einer kurzweiligen theoretischen Einführung in die Praxis im Gym Heimos Fitness & Prävention Fürstencell. Der ehemalige Schüler und Fitnesskaufmann i. A. Timo Lenzbauer unterstützte die Teilnehmer um grundlegende Kenntnisse im Zusammenhang mit der Thematik Lehrergesundheit und Fitnessstraining zu erwerben.



Zum Einstieg gab es ein 10 Minuten Warm up auf Crosstrainer, Laufbändern, Treppensteiger und Fahrrad-Ergometern um das Herz-Kreislauf-System aktivieren, den Gasaustausch in der Lunge zu erhöhen, mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu befördern, das Risiko für Zerrungen und Muskelfaserrisse zu reduzieren und die Bewegungsfähigkeit der Gelenke zu verbessern.



Anschließend wurde am Movens Zirkel trainiert. Diese hydraulischen Fitnessgeräte sind die ideale Lösung für ein Ganzkörpertraining ohne großen Aufwand. Durch das spezielle isodynamische hydraulische Widerstandssystem mit unterschiedlich einstellbaren Widerständen in beide Bewegungsrichtungen, ist das Training doppelt intensiv und ist in kurzer Zeit ein Trainingserfolg bei 2 x 30 Minuten in der Woche garantiert. Gelenke, Muskeln, Knochen und Bänderstrukturen werden bei diesem Training vor Überbelastung bewahrt.

Die Trainingsteilnehmer erhalten in Zukunft auf Wunsch ein Coaching mit Trainingsplan und einen ermäßigten Zugang zu Heimos Fitness & Prävention Gym.

Zum Abschluss des Workshops zeigten die Schüler der Klasse M10 Raphael Gayer und Darrel Hörmann noch ihre Trainingserfolge.

von Florian Hartlieb

(Pädagoge AWO Mittelschule Fürstencell)

