

# Aktivitäten 2007/2008

## Lehrergesundheit

### **OPUS stärkt dem Kollegium der Eulenschule den Rücken**

Für zwei Tage nahm das Kollegium der Eulenschule an einer Schulung zur Vorbeugung bzw. Behandlung von Rückenproblemen und zum Thema Lehrergesundheit teilzunehmen. Durchgeführt wurde die Fortbildung im Medivital Gesundheits- und Bewegungszentrum in Bergheim ([www.fitness-bergheim.de](http://www.fitness-bergheim.de)). Die Fördermaßnahme wurde von OPUS = Offenes Partizipationsnetz und Schulgesundheit ([www.opus-nrw.de/](http://www.opus-nrw.de/)) finanziert. In einer kurzen Einführung durch Herrn Schweizer wurde deutlich, dass Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur abhängen und dass bei der Mehrzahl der Rückenprobleme die Ursachen der Beschwerden in einer schwachen Rumpfmuskulatur liegen.



Die Seminarleiter haben am ersten Tag zunächst bei jedem Teilnehmer eine Analyse der Muskulatur erstellt und den cardio-stress-index ermittelt. Anschließend konnten die Kollegen der Eulenschule nach einer kurzen Aufwärmphase auf dem Laufband oder Fahrrad an speziellen, den ergonomischen Erfordernissen angepassten Geräten ein Rückenaufbautraining erleben. Abgerundet wurde das Programm mit einer daran anschließenden entspannenden Fantasiereise bei leiser Musik.



Am zweiten Tag erhielten die Seminarteilnehmer nach einem Aufwärmtraining eine ausführliche Anleitung zum Nordic-Walking mit Stöcken oder 1kg Hanteln. Anschließend wurden die Kenntnisse bei einer einstündigen Wanderung im Gelände rund um das Medival Gesundheits- und Bewegungszentrum ausprobiert und vertieft. Nach kurzer Pause ging es dann weiter mit einem intensiven Pilates Training.

Allen Mitarbeitern der Eulenschule haben die zwei Tage Gesundheitsförderung sehr gut gefallen und jeder konnte viele Anregungen für den Erhalt seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit nach Hause nehmen. An dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Dank an OPUS, die uns diese Fortbildung ermöglicht haben und uns immer wieder in vielfältiger Weise bei der Verbesserung der Schulgesundheit unterstützen.

