

Kursbeschreibungen: Gesundheitstag für Kolleginnen und Kollegen 2026

Unser Rücken – „Freund oder Feind“?

Immer häufiger leiden auch junge Menschen an Rückenschmerzen. Um körperlich gesund und fit zu bleiben, ist es wichtig, ein gutes Körperbewusstsein und Bewegungsverhalten zu entwickeln.

In dem Workshop werden Faktoren beschrieben, die zur Rückengesundheit beitragen und Anregungen und Methoden erarbeitet, wie sie selbst oder ihre Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung begeistert werden können.

Präventive Ausgleichs- und Kräftigungsübungen werden in der Theorie besprochen und praktisch vermittelt. Ziel des Workshops ist es, verschiedene individuelle Wege zu finden, um aktiv etwas zur eigenen Rückengesundheit beitragen zu können.

Immer mit der Ruhe – entspannt im Schulalltag

Im Schulalltag ruhig und gelassen zu bleiben kann sowohl für Lehrer, wie auch für Schüler zur Herausforderung werden.

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Thema Stressbewältigung durch Entspannung. Dazu möchten wir Ihnen nach einer kurzen theoretischen Einführung verschiedene alltagstaugliche Entspannungsverfahren, die für innere Ruhe und Ausgeglichenheit im hektischen Schulalltag sorgen können, vorstellen und mit Ihnen ausprobieren.

Egal, ob Sie über kleine Energiekicks schnell wieder Kraft tanken oder z.B. durch Progressive Muskelrelaxation herunterfahren möchten. Sie können herausfinden, welche Methode für Sie oder Ihre Schüler die Richtige ist und wie sie in der Praxis aussehen kann. Ziel der Fortbildung ist es ein praktikables Repertoire an Entspannungsmethoden zu erarbeiten mit dem die Zielgruppe ohne großen Aufwand zu Ruhe kommen kann.

Yoga

Yoga ist eine Kombination aus Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Es dient der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers. Gleichzeitig kann Yoga bei der Stressbewältigung helfen. In diesem aktiven Workshop wollen wir Ihnen die Idee des Hatha-Yogas näherbringen. Wir werden gemeinsam eine Kombination aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) praktisch erleben und somit Körper und Geist in Einklang bringen. Die Übungen führen zu seelischer Ausgeglichenheit und mehr Gelassenheit im Alltag und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Die Fortbildung kann sowohl für die eigene Gesundheit als auch als methodische Unterstützung für die Umsetzung mit Schülern gewählt werden.