

An der Nicolaus-August-Otto-Schule konnten sich Auszubildende einen Tag lang ihrer Gesundheit und Fitness widmen. Jeder Schüler konnte dabei an drei Workshops teilnehmen.

Auszubildende fit machen

Diez Nicolaus-August-Otto-Schule bietet Tag voller Workshops an



Justa Lukas von der AOK Rhein-Lahn bot den Auszubildenden, die an der Nicolaus-August-Otto-Schule unterrichtet werden, ein Faszientraining an. Foto: Naos

Unter dem Titel "Fit und gesund in der Ausbildung" ist erstmalig ein Aktionstag für Berufsschüler mit vielen Workshops an der Nicolaus-August-Otto-Schule (Naos) in Diez angeboten worden. Die Sportlehrer der Schule wurden dabei unterstützt von Mitarbeitern der AOK Rhein-Lahn aus Diez. Verschiedene Workshops wurden angeboten wie Faszientraining, Rückenschule, Laufen und Ausdauer, Körperbeherrschung in Verbindung mit Aikido, Yoga, Nordic Walking, Lebe-Balance und Gesunde Ernährung. Dafür stellte der Verein Shoshin Aikido Limburg/Diez die Räumlichkeiten im Wirth kostenfrei zur Verfügung.

Im Laufe des vergangenen Jahres hat man sich an der Naos intensiv mit dem Gesundheits- und Arbeitsschutz für Lehrerinnen und Lehrer, aber auch für Schülerinnen und Schüler beschäftigt. Für den Vollzeit-schulbereich wurden verschiedene Workshops zur Gesundheitsvorsorge angeboten. Nun konnte mit Unterstützung der AOK das Angebot auf die Berufsschulklassen ausgeweitet werden. Die Schülerinnen und Schüler hatten Gelegenheit, an drei der Workshops teilzunehmen und somit Neues aus den Bereichen Ernährung, Entspannung und Bewegung kennenzulernen und zu erfahren. Mit diesem speziell für die Teilzeitberufsschule zugeschnittenen Programm werden die Ausbildungsbetriebe in ihren Bemühungen zum Gesundheitsschutz ihrer Auszubildenden unterstützt. Daher stand die Prävention im Vordergrund des Sporttages.

Faszien trainieren

Ein Beispiel dafür war das Faszientraining mit Justa Lukas von der AOK Rhein-Lahn. Dabei wurde das Faszien-ensystem durch gezielte Übungen und spezielle Massagetechniken aktiviert. Das Training verbessert die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die Faszien sind ein körperweites Spannungsnetzwerk, das den Menschen von Kopf bis Fuß und von außen nach innen durchzieht. Das Wohlbefinden verbessert sich durch das Training, denn verklebte Faszien sind oft Ursache für Verletzungen und Schmerzen. Ein Schwerpunkt lag in der Faszienmassage. Diese ist eine Eigenmassage mit einer Hartschaumrolle, welche die Faszien belebt. Ein verbesserter Flüssigkeitsaustausch kommt somit auch zustande.

Desiree Storch wiederum zeigte, dass durch Yoga Körper, Geist und Seele eins werden sollen und die Harmonie zwischen allen Elementen hergestellt oder verstärkt wird. Das Ergebnis: mehr Vitalität, Gelassenheit und Stärke.^{red}