



AKTIV

Lehrergesundheit

Wie können Lehrpersonen Ihre Gesundheits- und Lebensqualität durch Fitnesstraining fördern?

Nach einer kurzweiligen theoretischen Einführung geht es in die Praxis im Fitness-Studio (Heimos Fitness & Prävention Fürstenzell). Es werden grundlegende Kenntnisse im Zusammenhang mit der Thematik Lehrergesundheit und Fitnesstraining erworben. Zum Einstieg gibt es ein 10-Minuten-Warm-up auf Crosstrainer, Laufbändern, Treppensteiger und Fahrrad-Ergometern, um das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren, den Gasaustausch in der Lunge zu erhöhen, die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen, das Risiko für Verletzungen zu reduzieren und die Bewegungsfähigkeit der Gelenke zu verbessern. Anschließend wird 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 Stufen in beide Bewegungsrichtungen sind die Übungen doppelt intensiv und in kurzer Zeit ist Erfolg bei 2 x 30 Minuten pro Woche garantiert. Gelenke, Muskeln, Knochen und Bänderstrukturen werden bei diesem Training vor Überbelastung bewahrt.

Zielgruppe: Lehrkräfte

Referent: Florian Hartlieb, Postgrad. Gesundheitspädagoge, Diplom-Sport- und Fitnesstrainer

Termin: **Freitag, 4. Oktober 2024, 8.30 – 12.00 Uhr**

Ort: **Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in Fürstenzell**

Kosten: **40 €** (35 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)

inklusive Getränke



AWO Ostbayern

Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.