

## Gesundheitstag

Am 13. April 2011 fand erstmals an der Schule des Zweiten Bildungsweges ein Tag der Gesundheit statt, der in allen Klassen bzw. Tutorengruppen mit einem gemeinsamen Frühstück begann.

Alle Schüler und Studierenden hatten z. B. die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu erweitern (1. Hilfe, Gesundheitsvorsorge im Alltag), Entspannungstechniken auszuprobieren (Tai Chi Chuan mit sanften fernöstlichen Klängen, Entspannung im Raum der Stille), sich sportlich zu betätigen (Rücken, Beine, Po), Tipps zur gesunden Ernährung und leckere Brotaufstriche kennen zu lernen sowie die Möglichkeit der Blutspende zu nutzen.



Unterstützt wurde unsere Schule u.a. durch Mitarbeiter der Johanniter und verschiedener Krankenkassen, durch die Therapeutin Frau Roick, mit der es bereits eine langjährige Zusammenarbeit gibt sowie durch Josephine Düring, die sich seit August in der Abiturausbildung befindet und den Absolventen René Achterberg. Er legte vor 10 Jahren das Abitur an unserer Schule ab (damals noch unter dem Namen „Cottbus-Kolleg“) und beendete danach sein Studium der Sozialpädagogik. Nach mehreren Jahren in der Praxis bildete er sich zum Entspannungspädagogen weiter, absolvierte eine Tai Chi Chuan- bzw. Qi Gong-Lehrerausbildung und ist seit Ende 2010 selbstständig tätig.

Ihn freute besonders das große Interesse an seinem Kurs. Die Teilnehmer verfolgten interessiert seine Ausführungen über den Umgang eines jeden mit seinem Körper. Genauso aufgeschlossen ließen sie sich auf die praktischen Übungen ein. René hofft, seine Kursteilnehmer sensibilisiert zu haben, aufmerksam und rücksichtsvoll mit sich selbst umzugehen, nachzudenken über die eigenen Lebenswege.



Die Teilnehmer selbst empfanden René als äußerst überzeugend. Sie waren mit großen Erwartungen und großem Interesse in den Kurs gekommen. Einige von ihnen waren so angetan von der Übungsstunde, dass sie diesen Sport gern fortsetzen würden. „Schade, dass die Zeit so schnell verging“, war oft zu hören.



Josephine beschäftigt sich in ihrer Freizeit mit dem Fitnessstraining. So bot sich ein Gymnastikkurs an, zumal an der Schule kein Sportunterricht stattfindet. „Für mich war es eine sehr schöne Erfahrung, es hat Spaß gemacht, und die Teilnehmer waren sehr aktiv. Am Ende der Stunde kamen einige richtig außer Atem. Gern würde ich wieder für meine Schulkameraden so einen Kurs durchführen.“



Gleichermaßen begeistert reagierten die „Sportler“, auch wenn einige am nächsten Tag über Muskelkater klagten. Die Bewegung tat allen gut.



Auch in den Abiturklassen des Abendbereiches stand das Thema "Gesundheit" auf dem Programm. Im Unterschied zum Tagesbereich gestalteten die Studierenden neben der Johanniter-Unfallhilfe und Herrn Scheffler das Programm selbst.



So wurden unter Anleitung von Manuela Mueller Übungen der Rückenschule absolviert sowie Tipps und Hinweise für die häusliche Anwendung gegeben. Marcel Krüger trainierte seine Schulkameraden auf dem Gebiet der Gedächtnisleistung. Konzentrationsmethoden und Gedächtnisübungen rundeten seinen Beitrag ab.

Die Studierenden des Abendbereiches zeigten sich angetan von diesem Tag, besonders von den Aktivitäten der Studierenden.

Insgesamt äußerten sich viele Teilnehmer sehr positiv über diesen ersten Gesundheitstag, über die vielen inhaltlich unterschiedlichen Angebote, über die gute Organisation, so dass dieser Tag wohl eine Fortsetzung bekommen wird.