

Gesundheitsförderung für Lehrkräfte

Beitrag von „Conni“ vom 31. Juli 2018 22:14

Und jetzt noch On Topic:

An unserer Schule gibt es eine Lehrersportgruppe. Diese wurde auf Eigeninitiative der Kollegen hin gegründet und man machte, wozu mehrheitlich Lust war und was angeleitet werden konnte (Pilates, Badminton, Tischtennis, Zumba...) abwechselnd.

Der Zuspruch hielt sich in Grenzen.

Ich sage mal ganz ehrlich:

Ich mag den Geruch von Schulturnhallen nicht, ich war immer die Schlechteste in Sport in der Klasse und bin auch heute nicht besonders geschickt oder grazil.

Manchmal bin ich froh, wenn ich raus bin aus der Schule und möchte nicht noch Freitagnachmittag mit Kollegen verbringen. (Außer vielleicht hin und wieder mit Sekt oder Eiskaffee, aber das ist was anderes.)

Außerdem habe ich einen Vertrag in einem gut ausgestatteten Fitnessstudio mit guter Betreuung und gehe lieber dort hin, um gezielt, kontinuierlich und sinnvoll zu trainieren. Das fällt mir aufgrund des Arbeitsalltags in den Hochphasen schwer, dann streiche ich manchmal den Sport, weil ich sonst mit der Arbeit nicht fertig werde. Und wenn ich mich dann frage, ob ich in einer stressigen Woche unter Zeitdruck lieber 2mal ins Fitnessstudio gehe oder einmal Fitti + einmal Kollegensport, dann wähle ich die erste Variante.

Ich finde auch, dass die Prioritäten eher dort liegen sollten, den Stress in den Hochphasen zu mildern, sodass man auch regelmäßig Sport betreiben kann oder Entspannungstechniken oder was auch immer man mag. Maßnahmen dazu wurden genannt.

Für Sport/Entspannung bin ich selber zuständig und freue mich, dass meine GKV mir schon 2mal einen Kurs bezuschusst hat (und ich das prinzipiell sogar noch öfter in Anspruch nehmen könnte).