

Alternativen zum Unterrichten

Beitrag von „SwinginPhone“ vom 5. Dezember 2022 00:46

Zitat von CDL

Das lässt sich durch einfache tägliche Dehnübungen wieder innerhalb kürzester Zeit aufbauen. Wurde bei mir tatsächlich eingefordert, um angesichts meines Übergewichts meine Beweglichkeit zu überprüfen. Fang morgen früh an, täglich nach dem Aufwärmen 10min Dehnübungen zu machen, dann sollte das normalerweise kein Problem sein am Tag X.

Ich war noch nie in meinem Leben in der Lage, bei durchgedrückten Knien, den Boden zu berühren. Völlig unabhängig vom BMI. Da sind die Sehnen irgendwie seit Beginn verkürzt.

Ich musste mich beim Amtsarzt aber auch nicht bücken. Im Fragebogen ging es allerdings doch recht ausführlich um die Krankheiten meiner Groß- und Eltern. Aber vielleicht war die Rechtslage 2013 auch noch anders.