

Projekt Tag der Rückengesundheit „Balance halten – Rücken stärken“

Besuch bei der Firma Studiosus Reisen München GmbH

Wir, das 3. Semester der Bode Schule, besuchten am Tag der Rückengesundheit die Firma Studiosus Reisen in München. Wir präsentierten den Mitarbeitern an ihrem Arbeitsplatz eine kurze Bewegungsabfolge zur Entlastung des Rückens, der Beine, des Gesichts und der Augen.

Wir wurden freundlich empfangen und in zweier Gruppen auf die einzelnen Stockwerke aufgeteilt. Die ersten Schüler wagten sich sogleich in die jeweiligen Büros, um die Mitarbeiter für ihr 10-minütiges Gymnastikprogramm zu begeistern.

Viele Mitarbeiter waren offen und interessiert trotz Unsicherheit, was auf sie zukommen wird. Die Übungen wurden mit viel Freude und Spaß ausgeführt. Sogar eingehende Telefonate haben einige Mitarbeiter nicht davon abgehalten, die Übungen weiter durchzuführen.

Wir befragten einige Angestellte nach dem Übungsprogramm nach ihrem Befinden.

Schüler: *„Hat Ihnen diese Übungsabfolge etwas gebracht?“*

Mitarbeiter: *„Ja, ich fühle mich schon lockerer.“*

Schüler: *„Waren Sie zufrieden mit der Anleitung?“*

Mitarbeiter: *„Ja, sehr gut.“*

Schüler: *„Würden Sie diese Übungen an Ihrem Arbeitsplatz selbst durchführen?“*

Mitarbeiter: *„Wenn ich merke dass Verspannungen bekommen, denke ich schon, dass ich mich an die Übungen erinnere und Dank des Handouts das wir bekommen haben, weiß ich was ich tun kann.“*

Wir Schüler waren nach diesen kurzen Eindrücken so begeistert, dass sich viele von uns vorstellen können für die Zukunft in verschiedenen Firmen und Büros Gymnastikstunden zu geben. Es war eine sehr schöne Erfahrung und ein interessanter Einblick in die Arbeitswelt eines Verwaltungsangestellten.

Ein herzliches Dankeschön an die Studiosus Reisen München GmbH für die Spontanität und Offenheit!

(Margarita K., Bode-Schülerin)