Gesundheitstag im SportCentrum: Lachyoga, Stimmübungen und Pilates

Wer kennt es nicht: stressiger Alltag, kaum Pausen und das Gefühl, ständig im Dienst zu sein. Das belastet und kann auf Dauer Auswirkungen auf die Gesundheit haben. An der Stelle setzt die zweite Auflage des Gesundheitstags an, zu dem Pädagogen, aber auch alle Interessierten eingeladen sind.

Am Dienstag, 10. Oktober findet ab 9 Uhr unter dem Titel „Bildung trifft Gesundheit“ der Gesundheitstag im SportCentrum Kamen-Kaiserau, Jakob-Koenen-Straße 2 statt. Das Regionale Bildungsnetzwerk Kreis Unna hat die zahlreichen Workshopangebote und einen Vortrag mit dem Titel „No Limits – Wie schaffe ich mein Ziel?“ von Extremsportler Joey Kelly organisiert.

Zwölf Workshops
Insgesamt zwölf Workshops stehen auf dem Programm. Unter anderem Lachyoga: Mit dieser Methode soll die Freude in den Alltag zurückkehren. Und viel Spaß macht es auch noch, in der Gruppe zu lachen und dabei besondere Atemmethoden zu erlernen.

Außerdem stehen Stimmübungen auf dem Programm. Dieser Workshop empfiehlt sich für Menschen, die im Beruf auf eine ausdauernde und kräftige Stimme angewiesen sind. Auch Pilates kann helfen, sich vom stressigen Alltag zu erholen, abzuschalten und zu entspannen. Bei diesem Körpertraining kommt es besonders auf die eigene Körperwahrnehmung an.

Anmeldung erforderlich
Anmeldungen zu den Workshops sind unter www.un.rbn.nrw.de (Rubrik „Termine“) möglich. Der Gesundheitstag wird vom Regionalen Bildungsbüro Kreis Unna in Kooperation mit der

Schulpsychologischen Beratungsstelle für den Kreis Unna, dem Märkischen Berufskolleg Unna, der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Unna, dem KreisSportBund Unna und der Reichshofschule in Schwerte organisiert.

Alle Workshopangebote sind im Flyer zum Gesundheitstag zu finden. Er steht zum Herunterladen auf www.kreis-unna.de bereit. PK | PKU