

Pressemitteilung

8. März 2016

Ein Tag für mich

„Gesundheitstag“ für Rummelsberger Mitarbeitende in Kindertagesstätten

Rummelsberg – Soll es schwungvoll, mit viel Bewegung, Anstrengung und Schwitzen sein oder eher das „Auf-Sich-Achten“, das Nachspüren und den Atem fließen lassen? Wer im Alltag gesund bleiben will, der wird sich aus diesen oder ähnlichen Angeboten etwas ausgewählt haben. Gesund bleiben - für ihre Mitarbeitenden aus dem Bereich der Kindertagesstätten hatte die Rummelsberger Diakonie den diesjährigen KiTa-Fachtag unter die Großüberschrift „Gesundheit“ gestellt. Nicht als eine theoretisch Fortbildung und in Bezug auf die tägliche Arbeit mit den Kindern gedacht, sondern diesmal ganz praktisch für die Mitarbeitenden selbst. Es sollte ein Angebot an sie sein, sich einmal etwas Gutes zu tun, für ihre Gesundheit und ihr persönliches Wohlbefinden.

Dass die Diakonie damit voll ins Schwarze getroffen hatte, zeigte die hohe Beteiligung: Aus den 19 Einrichtungen hatten sich fast alle der 150 Beschäftigten angemeldet. Im Rummelsberger Tagungszentrum erwartete sie ein buntes Programm der unterschiedlichsten Präventionsangebote. Jeweils zwei konnte man auswählen und hinein schnuppern, sei es Zumba, Yoga, Wirbelsäulengymnastik, autogenes Training, Wellness/Massage oder spielerisches Fitnessprogramm.

Petra Meier aus Rummelsberg wollte schon immer mal Zumba ausprobieren - jetzt hatte sie dazu die Gelegenheit. Eine Superidee findet sie diesen Fachtag, auch wenn sie die Anstrengung nach der Zumba-Stunde deutlich spürt. Ganz ihrer Meinung ist Kollegin Sandra Swoboda aus Hilpoltstein, die sich als erstes für Yoga entschieden hatte. Privat würde man sicher einiges nicht ausprobieren, ist sie überzeugt. Beide Frauen besuchen als nächstes den Workshop Qigong. Hier, bei ruhigen Bewegungsabläufen, liegt das Augenmerk auf der Konzentration auf sich selbst. „Der Kranich nimmt Wasser auf“ - mit solchen Bildern fällt das

Kopfsenken und -heben gleich viel leichter. Gleichgewicht, dehnen, Positionen halten - die beherrschten, langsamen Bewegungen verlangen mehr an Kraft und Körpergefühl, als man denkt. Beim Workshop „Stressbewältigung und Entspannung“ sei es viel um Atemübungen gegangen, sagt Karin Leiner aus Nürnberg. „Ein gutes Gefühl“ ist ihr Fazit und für sie zudem ein Aha-Erlebnis. Viele der Übungen habe sie schon immer zwischendurch zur Lockerung und Entspannung für sich gemacht, sagt sie, allerdings unbewusst.

Lachen ist gesund, das weiß man. Deshalb endet dieser besondere Arbeitertag mit Lach-Yoga in der Rummelsberger Philippuskirche. Ein Fachtag, der inhaltlich ganz im Interesse der Mitarbeitenden lag und mit seinen Angeboten anregte, auf sich und seine Gesundheit zu achten.

i.A. Dorothee Krätzer (2600 Zeichen)

Ansprechpartnerin: Eva-Maria Fischer, Tel. 09128 50-2274

fischer.eva-maria@rummelsberger.net

Foto und Bildunterschrift:



Ein Angebot der Rummelsberger Diakonie (Bereich Kindertagesstätten) für ihre Mitarbeitenden, sich aktiv selbst etwas Gutes zu tun. Hier der Workshop QiGong im Rummelsberger Tagungszentrum. Foto: Dorothee Krätzer