

## ABLAUFPLAN

8.30- 9.00 Uhr  
Ankommen und gesundes Frühstück

9.00- 09.30 Uhr  
Begrüßung  
GEW Landesvorsitzender Max Hewer

→ Gesundheitsforum

10.00 bis 10.45 Uhr  
Workshops- 1. Phase

→ Gesundheitsforum

11.15 bis 12.00 Uhr  
Workshops- 2. Phase

→ Gesundheitsforum

13.00 bis 13.45 Uhr  
Workshops- 3. Phase

→ Gesundheitsforum

14.15 bis 15.00 Uhr  
Workshops- 4. Phase

Zwischen 10.00 und 16.00 Uhr werden im Gesundheitsforum zahlreiche Stände mit Mitmach-Aktionen, Informationen und Verköstigung angeboten:

- Knochendichtemessung
- Stress-Test
- Cardio-Scan
- Venen-Screening
- Hörtest
- Seh-Check
- Infos und Rezepte zu "Gesunde Ernährung"
- Infos unserer Kooperationspartner

Kostenbeitrag:  
15 Euro (GEW-Mitglieder kostenlos)

## TAGUNGSSTÄTTE

Bildungszentrum der Arbeitskammer  
des Saarlandes  
66459 Kirkel- Am Tannenwald 1  
Telefon 0 68 49- 90 90



## TAGUNGSLEITUNG

Jens Großlaub, GEW  
Andreas Sánchez Haselberger, GEW  
Mail: [seminar@gew-saarland.de](mailto:seminar@gew-saarland.de)

## ANMELDUNG

<https://tnv.lpm-saarland.de>

LPM-Nr. K4.861-3345

bis zum 14.02.2025

Gewerkschaft  
Erziehung und Wissenschaft

Saarland



## 18. GESUNDHEITSTAG

Es geht um Dich!

18. Februar 2025

von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr  
im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel

In Zusammenarbeit mit:

Bildungscampus  
SAARLAND

Arbeitskammer des Saarlandes  
beraten.bilden.forschen.

Direkt zur Anmeldung



Gewerkschaft  
Erziehung und Wissenschaft  
Saarland



Mainzer Str. 84 | 66121 Saarbrücken | Tel. 0681 / 66830-0 | Fax: 0681 / 66830-17  
E-Mail: [info@gew-saarland.de](mailto:info@gew-saarland.de) | [www.gew-saarland.de](http://www.gew-saarland.de)

### WICHTIGER HINWEIS:

Die fünf verschiedenen Workshops werden jeweils in einer Workshop-Phase angeboten. Daher werden auf der Anmeldeseite des LPM insgesamt 20 (4x5) Workshops angezeigt.

Bitte wählen Sie für jede Workshop-Phase (je 45 Minuten) nur einen der fünf Workshops aus.

Sie haben somit die Möglichkeit sich für insgesamt vier Workshops anzumelden.

### WORKSHOP 1

#### TRAINING MIT DEM THERA-BAND

Margret Lichter-Berrar (B-Trainerin Prävention (Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-System))

Das Thera-Band ist das kleinste Fitnesscenter der Welt und passt in jede kleine Tasche. Es ist ideal für unterwegs oder am Arbeitsplatz. Der Vorteil: Man kann trainieren, wo man will – ohne unnötige Fahrten oder Zeitaufwand. Es ist ein gelenkschonendes Training, das für straffere Muskeln und für mehr Körperstabilität sorgt. Für den Widerstand sorgt das Thera-Band, das es in verschiedenen Stärken gibt. Neben Kraft und Kraftausdauer werden die Koordination und die Beweglichkeit geschult, Verspannungen wird vorgebeugt.

### WORKSHOP 2

#### PILATES

Katharina Zeitz (freiberufliche Trainerin)

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzen-

trums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker – einfach natürlicher.

Bitte Decken/Matten mitbringen! Falls nötig stehen vor Ort jedoch auch Matten bereit!

### WORKSHOP 3

#### FASZIENTRAINING UND BLACKROLE

Jonas Kläs (Übungsleiter Reha-Sport)

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Bisher galt das Bindegewebe eher als unscheinbares Geflecht – zu Unrecht. Die Faszien sorgen für die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel und halten so unseren Bewegungsapparat geschmeidig. Das Training der Faszien kann Rückenschmerzen lösen, Gelenke biegsam halten und so der Entstehung von Arthrose vorbeugen. Ob zur Behandlung von Verspannungen, chronischen Schmerzen, zur Rehabilitation oder zur Steigerung der Leistungsfähigkeit – Faszientraining ist aus dem Fitness- und Gesundheitssport nicht mehr wegzudenken. Die Übungen, die Sie in dem Workshop gezeigt bekommen, sind einfach durchzuführen und ungeheuer effektiv.

### WORKSHOP 4

#### YOGA

Jeanette Schweizer (Dipl. Sozialpädagogin und Traumapädagogin, AYI® Dozentin und –Yogalehrerin)

Yoga ist ein System zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung, dessen Ursprung in der alten philosophischen Tradition Indiens zu finden ist.

Der moderne Yoga nutzt vor allem Techniken, die sich auf den Körper beziehen, immer aber mit dem Ziel, den Menschen auf allen Ebenen des Seins – also körperlich, emotional und geistig – in eine Balance zu führen.

In der AYI® Methode (Ashtanga Yoga Innovation) nach Dr. Ronald Steiner wird der ursprüngliche Ashtanga Yoga Stil mit aktuellen wissenschaftlichen Ansätzen aus Medizin, Psychologie und Pädagogik verbunden. Es steht der individuelle Mensch mit seiner jeweiligen Entwicklung und seinen ganz spezifischen Bedürfnissen im Vordergrund.

Dieser Workshop bietet eine Einführung in das Übungssystem, welches sich in seiner der Methode entsprechenden zugänglichen Form auch für Yoga Neulinge eignet und als ein wunderbares Instrument der Selbstfürsorge und Stressreduzierung dienen kann.

### WORKSHOP 5

#### TAI CHI

Sabine Gauer, Tai-Chi-Lehrerin der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong, zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Was haben eigentlich Tai Chi und Free Climbing gemeinsam? Es ist diese absolute Konzentration auf den Augenblick. Alltagsprobleme verschwinden durch das vollständige Eintauchen in die Bewegung. Körper und Geist können entspannen, Blockaden lösen sich. Wir werden immer beweglicher und gewinnen an Lebensqualität. Die positiven Auswirkungen von Tai Chi sind so vielfältig, dass ich Sie einladen möchte, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Tai Chi oder Tai Chi Chuan ist eine Kampfkunst aus China. Sie wird auch als Schattenboxen bezeichnet. Man führt kräftigende und stabilisierende Übungen in Zeitlupe aus. Tai Chi verbindet Bewegung mit Meditation – perfekt, um zur Ruhe zu kommen und seine Konzentration zu fördern. Kein Wunder, dass Tai Chi Chuan als bewegte Meditation gilt.