

Rückenschule: Junge Leute bringen ihren Körper in Form

Einen Tag lang drehte sich am Freiburger Berufsschulzentrum alles um Gesundheit im Arbeitsalltag. Die Aula wurde zum Fitnessstudio.

VON JOCHEN WALTHER

FREIBERG – Stefanie Raab und Fanny Rother kommen rasch ins Schnaufen, die Übungen zur Stärkung der Muskulatur verlangen von den jungen Frauen aus Niederbobritzsch alles. Die angehenden Restaurantfachfrauen gehören zu einer von fünf Gruppen des Beruflichen Schulzentrums für Ernährung, Hauswirtschaft und Agrarwirtschaft in Freiberg, die sich gestern am Tag der Berufsgesundheit beteiligten. An der

vierten Auflage des Aktionstages haben Organisatorin Sabine Kroschwald zufolge mehr als 70 Berufsschüler teilgenommen. Die Pädagogin aus Großschirma hatte 2011 die Idee zu diesem besonderen Unterrichtstag, an dem sich die Schüler neben Rückschule ebenfalls mit Ernährung, Brandschutz und gesunder Haut beschäftigen. Auch das Trainieren im Fahrsimulator gehörte diesmal wieder zum Angebot.

„Zwar werden im ersten Lehrjahr die Grundlagen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz vermittelt, aber jede Berufsgruppe gehört zumeist einer anderen Berufsgenossenschaft an. Daher haben wir uns mit der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe sowie der Knappschaft zusammengetan, die auch einen Teil der Referenten organisieren und bezahlen“, erklärt Kroschwald.

Vor allem bei der Station von Katharina Fügner von der Physiothera-



Expertin Katharina Fügner beim Training mit angehenden Restaurantfachfrauen Stefanie Raab, Fanny Rother und Franziska Fabel (v. l.). FOTO: E. MILDNER

pie Friedrich in der Aula war Körpereinsatz gefragt. „Bauch und Po anspannen, das Band auseinanderziehen und wieder zurück.“ Zuvor hatte Fügner im theoretischen Teil der

Rückschule Aufbau und Funktionalität der Wirbelsäule erläutert. „Nicht nur ältere Menschen, auch vermehrt junge Leute klagen bereits über Rückenschmerzen“, betont die

40 Klassen mit 518 Schülern

Das Ausbildungsprofil des Beruflichen Schulzentrums in Freiberg inklusive der Berufsbildenden Förderschule ist umfassend: Neben Hotel- und Restaurantfachleuten sowie Fachkräften im Gastgewerbe werden dort unter anderem Landwirte, Friseure und Bäcker ausgebildet. Gegenwärtig werden 518 Berufsschüler in 40 Klassen von 41 Lehrern unterrichtet.

Die Einrichtung orientiert sich an einer Lernkultur, die für selbstständiges Lernen, sicheren Umgang mit Basiswissen und demokratisches Handeln steht. (jwa)

33-jährige Fachfrau. Die Gründe hierfür seien zwar vielfältig, häufig aber führe ungenügende Bewegung zu Schmerzen. „Es müssen regelmäßig alle Muskeln fit gehalten wer-

den“, rät Fügner. Sport spiele eine entscheidende Rolle. „Der Ausgleich zum Berufsalltag ist wichtig. Dafür eignen sich vor allem Sportarten wie Schwimmen und Laufen“, sagt Fügner. Wer nicht ins Fitnessstudio gehen will, um seine Muskulatur aufzubauen, könne in den eigenen Wänden mit sogenannten Therabändern üben, die es in verschiedenen Stärken gibt. Mit denen hat auch Schülerin Stefanie Raab die Übungen absolviert. „Das war richtig anstrengend“, sagt die 17-Jährige.

Auch die anderen Vorträge seien hilfreich und informativ gewesen. Während bei der Station „Gesunde Haut“ Chemikalien, deren Substanzen Allergien auslösen können, näher beleuchtet wurden, stand beim Arbeits- und Brandschutz das richtige Handhaben des Feuerlöschers auf dem Programm. „Brennende Fritteuse sind keine Seltenheit“, sagt Fachlehrerin Kroschwald.