Leistungsausschreibung

Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung/ Schulische Qualitätsentwicklung
„Entspannungstechniken und Bewegungsschulung“

Zielgruppe: Lehrkräfte und Pädagogische Fachkräfte im Unterricht

Zeitraum und Termine: Januar 2026 bis Juni 2027; 14 Veranstaltungen in Modulen, jeweils Dienstag von 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: in den Räumlichkeiten der Entdeckerschule (Inhouse-Maßnahme)

Ziele:

Ziel unseres schulischen Gesundheitsmanagements ist die Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen sowie die Stärkung individueller Ressourcen. Ein integratives Konzept aus Bewegungsschulung und Entspannung soll die ganzheitliche Gesundheit des schulischen Personals nachhaltig fördern.:

- Die Befähigung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Anwendung diverser Entspannungsmethoden
- Die unmittelbare Reduzierung von Belastungsspitzen durch angeleitete Praxissequenzen
- Die präventive Verbesserung der koordinativen und motorischen Fähigkeiten
- Die Sensibilisierung für ergonomische Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz Schule
- Der Aufbau nachhaltiger Kompetenzen zur Bewältigung psychosozialer Stressfaktoren

Inhalte und methodischer Ansatz:

Jeder Schwerpunkt bildet in sich geschlossene Module. Dies ermöglicht den Teilnehmenden einen Einstieg in die Schwerpunkte und sichert den direkten Transfer in den Schulalltag. Die Inhalte gliedern sich in vier Schwerpunkte:

- Schwerpunkt Rückenschule - rückengerechtes Arbeiten, Ergonomie im Klassenzimmer (Heben, Tragen, dynamisches Sitzen und Stehen).
- Schwerpunkt Entspannungstechniken – Verfahren & Methoden, Einführung in bewährte Techniken, praktische Anleitung
- Schwerpunkt Beweglichkeit & Mobilisation – Atemtechniken, Ganzkörperkräftigung und Koordinationsübungen
- Schwerpunkt Entspannung & Stressbewältigung: Strategien zur mentalen Distanzierung und Reduzierung von akutem Stresserleben

Organisationsform: Gruppe max. 12 Personen

Anforderungen:

- **Qualifikationsnachweis:** Die Durchführung darf ausschließlich durch Fachkräfte erfolgen, welche die Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Zertifizierung von Kursangeboten (gemäß § 20 und § 20a SGB V) vollumfänglich erfüllen. Entsprechende Nachweise und Zertifikate sind dem Angebot beizufügen.
- **Methodik:** Erwartet wird eine praxisnahe Vermittlung, die direkt in den Schulalltag integriert werden kann, sowie soweit notwendig die Bereitstellung von digitalen oder analogen Handouts für die Teilnehmenden.

Angebotsfrist: 30.11.2026

Bei Rückfragen zur Ausschreibung, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail an die Entdeckerschule.
Telefon: 0371/39893001
Mail: fs-entdeckerschule@schulen-chemnitz.de

Das Angebot ist zu richten per Post an:
Terra Nova Campus – Die Entdeckerschule;
Förderschulrektorin Annett Goerlitz
Heinrich – Schütz – Str. 61; 09130 Chemnitz

Oder per E-Mail:
fs-entdeckerschule@schulen-chemnitz. de (zu Händen Frau Goerlitz)