

## **Gesundheitsförderung für Auszubildende im Handwerk**

### **Das Adolf-Kolping-Berufskolleg beteiligt sich an der Aktion #missionmacher**

Das Gesundheitsförderungsprogramm der IKK classic dreht sich um die multimediale Vermittlung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses für Auszubildende in einer dualen Ausbildung im Handwerk und ihrer Lehrkräfte.

In speziell entwickelten Unterrichtsreihen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Regeneration und Selbstmanagement werden ressourcenorientierte und alltagsnahe Lösungsansätze erarbeitet.

Zur Gesundheitsförderung der Lehrkräfte wurde ein Kreativwettbewerb unter den teilnehmenden Schulen ausgeschrieben. Am AKBK haben die Lehrerinnen und Lehrer dafür den Fokus auf die Verbesserung des Ernährungsangebots und die Stressprävention gelegt. Es wurde ein Obstangebot für alle etabliert. Für das nächste Schuljahr soll ein Ruheraum eingerichtet werden, um die Zeit zwischen Unterrichtseinheiten, möglichst abseits von Telefonaten und Beratungsgesprächen verbringen zu können. Diese Vorschläge wurden mit dem 3. Platz im Kreativwettbewerb belohnt.

Entwickelt wurde das Präventionsprogramm von der IKK classic im Verbund mit der Denkfabrik fischimwasser, deren Wissenschaftler und Medienprofis smarte Lösungen in Bewegung, Ernährung und Regeneration entwickeln sowie der Deutschen Sporthochschule Köln, die das Programm wissenschaftlich begleiten und evaluieren wird.

Interessenten finden weitere Informationen unter:

<https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/missionmacher>