

Das Rahmenprogramm wird  
unterstützt durch:

Menschenkicker

Torwandschießen



Messung  
der  
Ballgeschwindigkeit

Die Veranstaltung wird  
gesponsort von der



Back-Check  
Fettmessung  
Wii-Sport  
Ausdauerstest

### TEAM BKM bewegt

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Diane van Eßen     | Gaby Schillians  |
| Alexandra Urbaniak | Julia Ruhнау     |
| Gesa Schöyen       | Bernd Stutz      |
| Stefan Betancor    | Uli Guthardt     |
| Achim van Huet     | Markus Moormann  |
| Roman Wallisch     | Peter Wollenberg |
| Daniel Sanchez     |                  |

### Mit Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Anne Alexander-Sauerland |                  |
| Hermann Pösken           | Elke Zygar-Niegl |
| Ralf Körner              | Axel Schröter    |



bewegt



**Aktionstag am  
BK Mitte Essen  
Dienstag, 24.Mai 2011  
9:30 –14.00 Uhr**

Ein Beitrag zur Förderung  
der Bewegungsfreude, der Gesundheit,  
zur Stärkung des Wohlbefindens  
von Lernenden und Lehrenden

## Fit mit dem Pezziball

Klasse: FOS  
Van Eßen, Wallisch  
Raum: Sporthalle



Angebote zur Gymnastik mit dem Pezziball

## Fitnessmix

Klasse: FOS  
Van Eßen, Wallisch  
Raum: Bewegungsraum



Vielseitiges  
Fitness-Training  
im Stationsbetrieb

## Fit durch Entspannung

Klasse: FOS  
Van Eßen  
Raum: 203



Kennen lernen und Erproben  
verschiedener Entspannungstechniken

## Fit an der Werkbank



Klasse: BFSU 2  
Stutz, Wollenberg  
Raum: 6

Lockerungsübungen  
für die Rücken- und  
Schultermuskulatur

## Fit in der KfZ-Werkstatt

Klasse: KfO 4  
Körner, Betancor, van Huet  
Raum: Kfz-Werkstatt

Reifenwechsel, Überkopfschrauben,  
verdrehte Körperhaltung, Heben und  
Tragen mit kinästhetischer  
Unterstützung im Stationsbetrieb



## Fit im Fahrzeug

Klasse: BKFU 2  
Van Eßen, Moormann  
Ort: Parkplatz

Präventions- und Lockerungsübungen  
für besonders beanspruchte Bereiche  
beim Auto fahren

## Fit am EDV- Arbeitsplatz

Sanchez, Guthardt  
Raum: 7a Selbstlernzentrum

Übungen zum Ausgleich  
von einseitigen  
Belastungen am  
EDV- Arbeitsplatz



## Fit and food

Schöyen, Urbaniak  
Pausenhalle



Wie viele Kalorien  
verbraucht man pro Tag?

## Fit durch Pause

Klasse: BOJ 1  
Sauerland, Ruhnau  
Raum: 205



Kurze, aktive Bewegungspausen im  
Unterricht zur Steigerung der  
Konzentrationsfähigkeit