

## Einladung zum BARMER Balance Check an den KLA Bremerhaven

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen der Oberstufenklassen der Vollzeitschule (H, FOS, HH u. BGY) und der Abschlussklassen der Berufsschule der KLA Bremerhaven,

unser Partner im Bereich des Gesundheitsmanagements, die Barmer Krankenkasse, hat interessierten Schulen und damit auch den KLA Bremerhaven und ihren Schülerinnen und Schülern (SuS) ein tolles Angebot zur Verfügung gestellt. Es ist ausschließlich an die SuS gerichtet, die in diesem Schuljahr vor **wichtigen Prüfungen** stehen und somit einer hohen Stressbelastung ausgesetzt sind. **Bitte informiert eure Klasse darüber.**

An drei Tagen, **30.10., 01.11. und 02.11.2018**, hat die BARMER qualifizierte Mitarbeiter sowie ihr technisches Equipment **kostenlos** für die KLA eingeplant und wird interessierten SuS jeweils von **08:00 – 14:00 Uhr** in der Schule persönlich jeweils 15 – 20 Min. zur Verfügung stehen.

Im Rahmen eines international anerkannten Testes der Funktionsdiagnostik wird in einer nur 1-minütigen Messung die Herzratenvariabilität (HRV) ermittelt. Sie ist, kurz gefasst, verantwortlich ist für das bedeutsame autonome Nervensystem (ANS) und damit auch für den reibungslosen Ablauf vieler innerer Körperprozesse (z. B. Blutdruck, Herzfrequenz, Verdauung und Stoffwechsel). Dank der anschließenden graphischen Darstellung der HRV (je höher, desto besser) über den Stress-Pilot erhalten die SuS ihr persönliches Ergebnis dargestellt. Dieses wird verglichen mit dem Ergebnis der jeweils gleichen Altersgruppe.

Mit Hilfe der Barmer-Mitarbeiter erhalten die SuS daraufhin gezielte Übungen/Gesundheitsangebote, um zu einer möglichst stark ausgeprägten HRV zu kommen. Das erhöht die Stresskompetenz der SuS und kann durch eine damit einhergehenden inneren Balance die Leistungstärke fördern, damit gute Prüfungsergebnisse kein Zufall bleiben.

### Organisation:

**Hinweis:** Alle interessierten SuS erhalten ein Handout zur Veranstaltung und können auf der KLA-Homepage über einen Link mehr zum BARMER Balance Check erfahren.

**Anmeldung:** Über die Klassenleitung erfolgt eine schriftliche, verbindliche Anmeldung mit Angabe des Namens, E-Mail-Adresse, Tel.-Nr. und Zeitvorschlag (Die, Do oder Fr) für einen der drei angebotenen Tage.

**TERMIN:** bis spätestens Mittwoch, 22.10.18, 13:00 Uhr. Maximal können ca. 60 – 70 SuS an den drei genannten Tagen bedient werden. Damit sich der Aufwand dieser Veranstaltung für die BARMER auch lohnt, sollten insgesamt mindestens 60 SuS teilnehmen. Melden sich mehr als max. 70 SuS zum Balance Check an, wird am Ende per Los darüber entschieden (mit Warteliste). Die jeweiligen Uhrzeiten (15 min-Takt) werde ich nach Eingang der Meldungen festlegen (Pausen: 09:30, 11:15 und 12:45 Uhr). Für die Zeiten ab 13:00 Uhr – 14:00 Uhr ist der Arbeitgeber zu informieren. Für Nachfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Viele Grüße

O. Jurkeit KLA Bremerhaven



Verbindliche Anmeldung

Balance Check 30.10, 01.11. u. 02.11.18

Name

Vorname

Klasse

Zeit (Die, Do oder Fr)

---