



Wir fördern Gesundheit.

# Sicherheitstechnische Unterweisung für Lehrkräfte der Abendschulen der Stadt Marburg

Tobias Zweckerl

Fachkraft für Arbeitssicherheit  
Brandschutzbeauftragter

Marburg, den 30.01.2026

Medical Airport Service GmbH

[www.medical-airport-service.de](http://www.medical-airport-service.de)



## Tobias Zweckerl

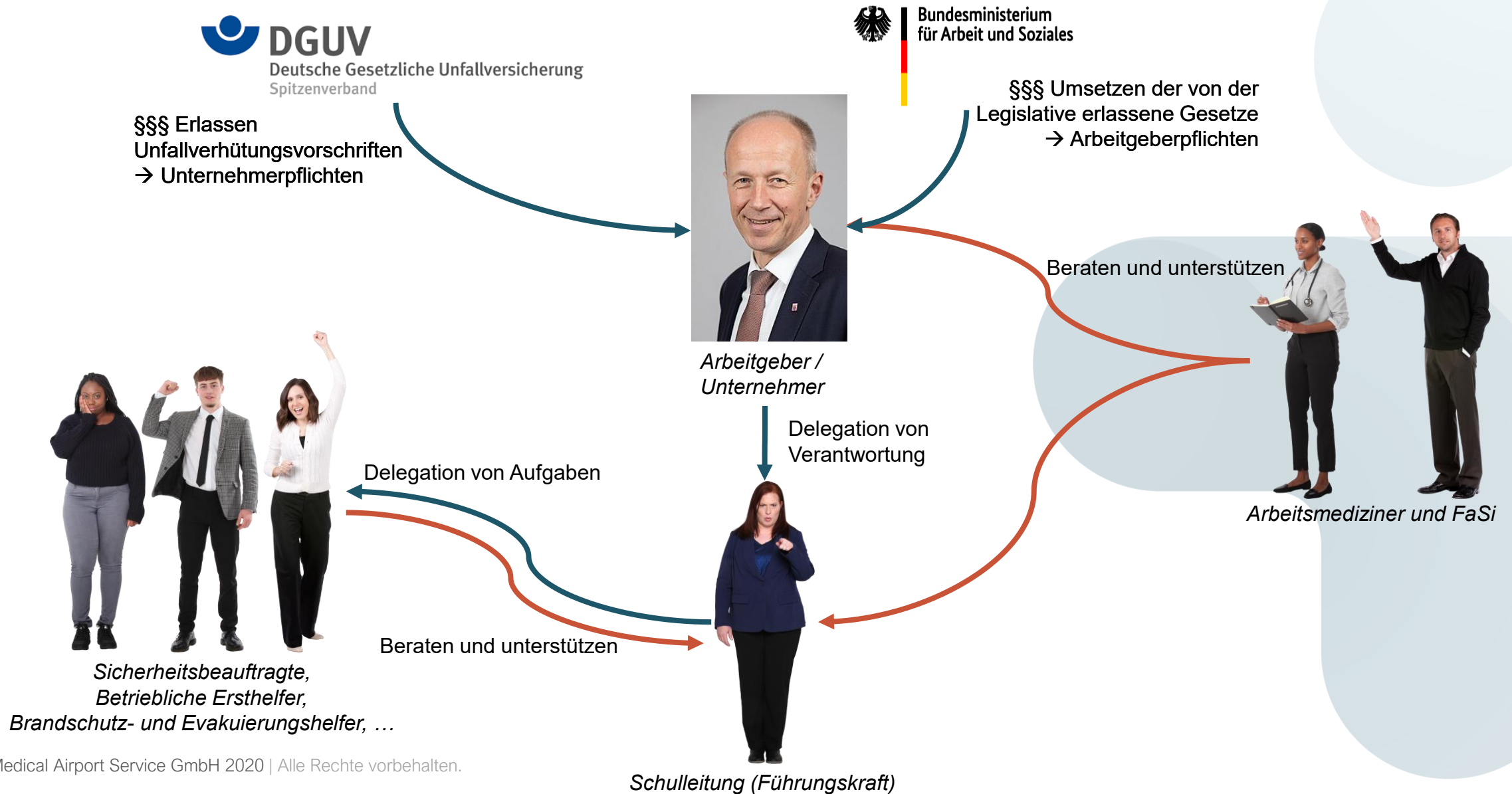
- Studium der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie an der Philipps-Universität Marburg
- 2x Meister für Veranstaltungstechnik (Fachrichtungen Beleuchtung und Bühne/Studio)
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Brandschutzbeauftragter
- Hygienebeauftragter

**t.zweckerl@medical-gmbh.de**

**0151 / 42 39 10 50**



# Verantwortliche im Arbeitsschutz



## Brände verhüten und Verhalten bei Bränden

- Brandlasten reduzieren
- Zündquellen vermeiden
- Rauchausbreitung verhindern
- Flucht- und Rettungswege kennzeichnen und benutzbar halten

- Alarmierung sicherstellen



- Entstehungsbrände bekämpfen – Umgang mit Löschgeräten üben



- In Sicherheit bringen





## Brände verhüten und Verhalten bei Bränden



## Brände verhüten und Verhalten bei Bränden



## Erste Hilfe

- Betriebliche Ersthelfer  
→ Auffrischung alle zwei Jahre!
- Materielle Ausstattung gewährleisten
  - Verbandkästen
  - AED (Defibrillator) → **Fragen dazu?**
  - Aushang zur Ersten Hilfe (mit Kontakt der Ersthelfer, nächster Durchgangsarzt etc.)
- **Jede** Erste Hilfe dokumentieren!
  - **Auch Angriffe, Übergriffe, belastende Erlebnisse**
  - Vorstellen bei Durchgangsarzt
  - Unfallmeldung bei Ausfall > 3 Tage
- Was ist im **Home Office...**?









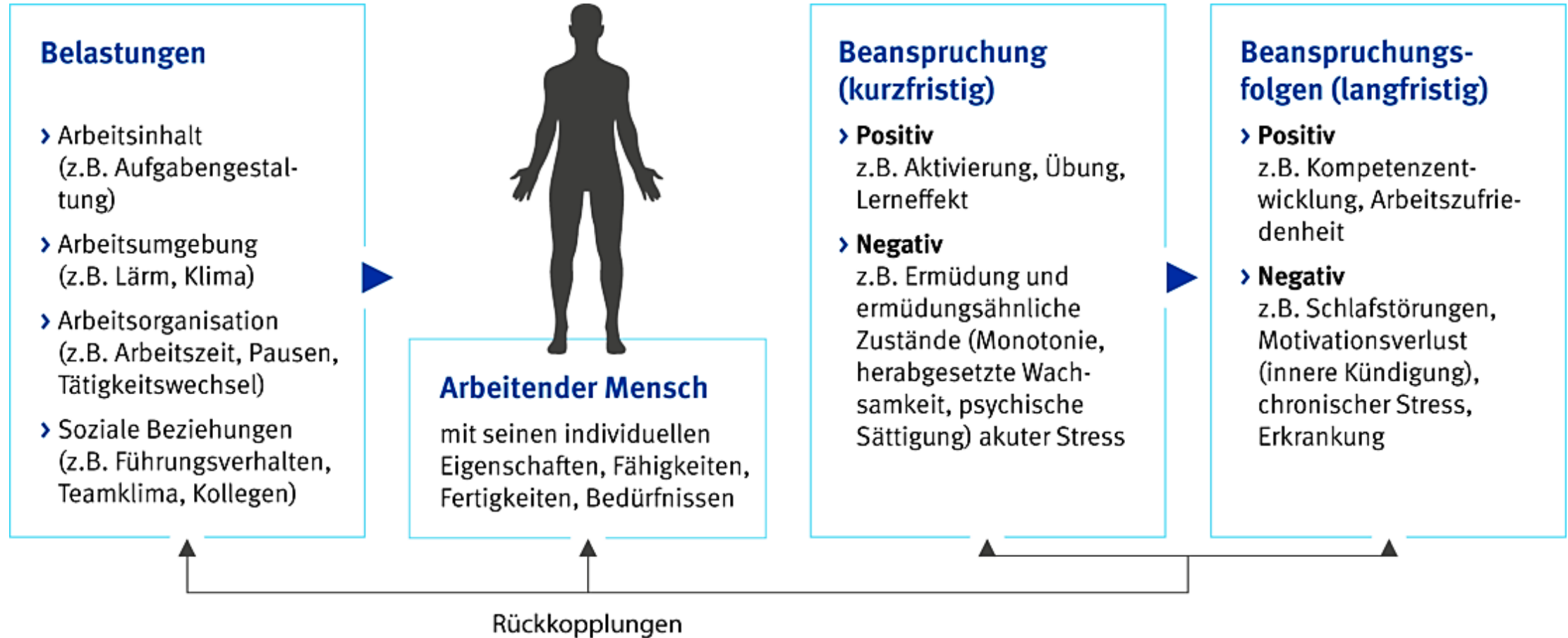


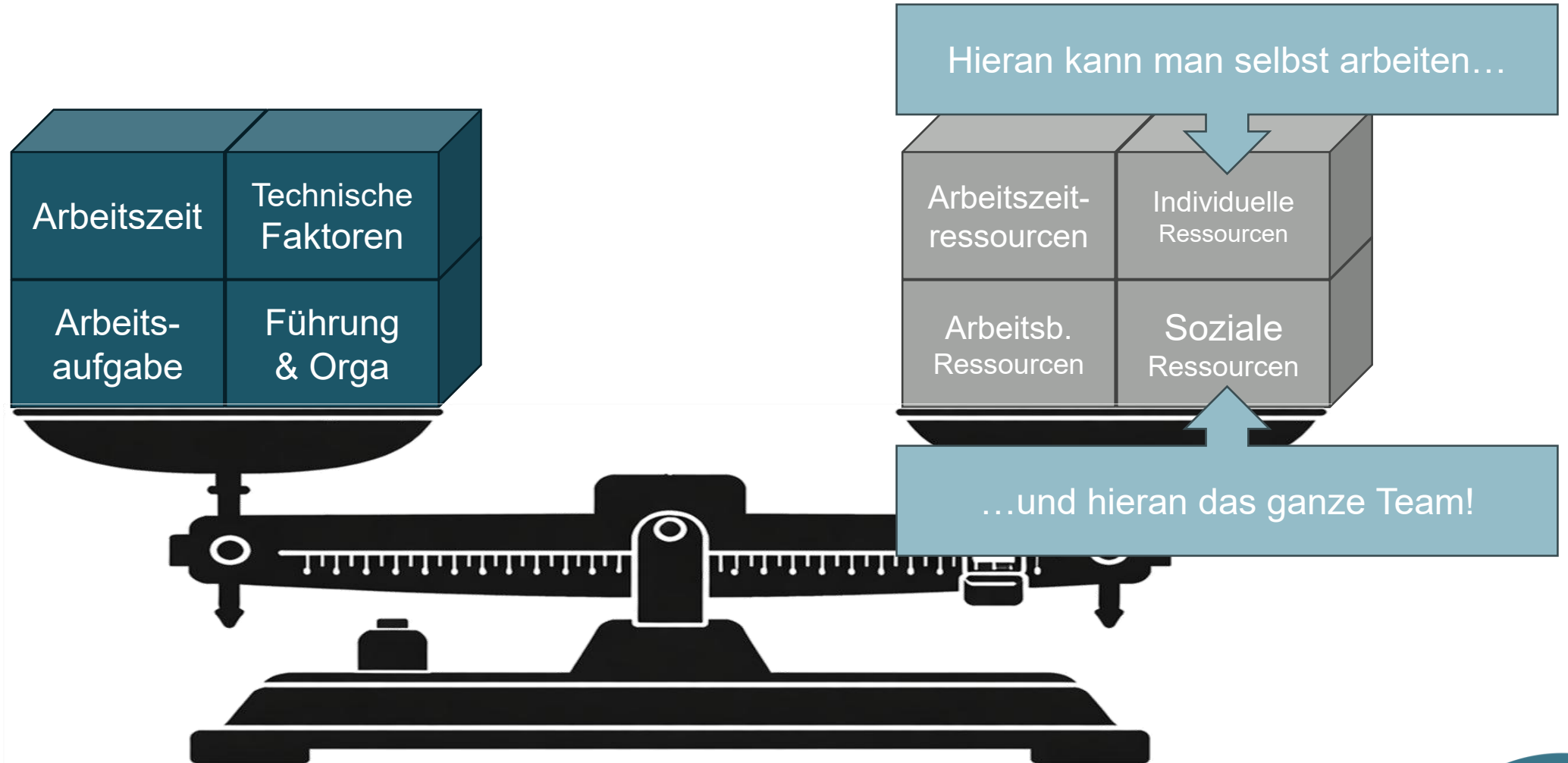
Wir fördern Gesundheit.

# Stress und psychische Belastung

## Selbstfürsorge









Gib mir die **Gelassenheit**,  
**Dinge hinzunehmen**, die ich  
nicht ändern kann –

den **Mut**, die **Dinge zu**  
**ändern**, die ich nicht  
akzeptieren kann –

Und die **Weisheit**, das eine vom  
anderen zu unterscheiden.  
(frei nach Friedrich Christoph Oetinger)

- „**Achtsamkeit**“:
  - Absichtsvoll
  - In der Gegenwart
  - Bewusstseinsklar
  - Nicht wertend
- **Bewusste Wahrnehmung von Stressoren** und ihrer Auswirkungen
- **Bewusste Körperwahrnehmung**

## Angebote für öffentliche Schulen

Unsere Vision „Gesunde Menschen in gesunden Organisationen“ verstehen wir in Schulen als Auftrag, moderne Prävention, sowohl für die Organisation Schule als auch für die in Schulen beschäftigten Landesbediensteten anzubieten. Daran arbeiten wir als MAS mit Ihnen und unserem interdisziplinären Team. Wir verzahnen die arbeitsmedizinische mit der sicherheitstechnischen Betreuung mit dem Ziel, die gesetzlich vorgeschriebenen physischen und psychischen Gefährdungsbeurteilungen zu erstellen und darauf aufbauend, passgenaue Maßnahmen zur Reduktion oder Beseitigung der Gefährdungen zu entwickeln.









Katalog

### Arbeits- und Gesundheitsschutz fördern




























Angebote für die öffentlichen Schulen des Landes Hessen

[Hier herunterladen](#) ➔

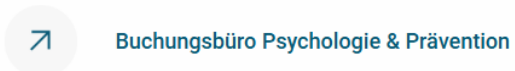
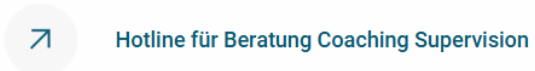
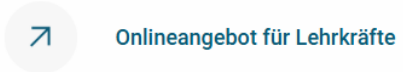
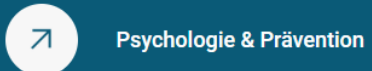


- 24 Ergonomische Unterweisung für vier sitzende Beschäftigte mittels Koordinationscheck 
- 25 Ergonomische Unterweisung zu den Folgen sitzender Tätigkeit mittels Körperanalyse 
- 25 Unterweisung gegen den Verlust von Mobilität bei sitzender Tätigkeit mittels Beweglichkeitsanalyse 
- 26 Unterweisungsreihe zum Ausgleich ergonomischer Belastungen   

#### Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit

- 28 Widerstandskraft für herausfordernde Arbeitssituationen entwickeln    
- 29 Bewältigung von Arbeitsstress – Umgang mit psychischer Belastung am Arbeitsplatz    
- 29 Kompetenter Umgang mit Arbeitsunterbrechungen  
- 30 Arbeitsbezogene Stressquellen reduzieren   
- 30 Digitalem Arbeitsstress vorbeugen  
- 31 Kognitive Bewältigung von Arbeitsstress    
- 31 Umgang mit Work-Life-Blending durch Entgrenzung von Arbeit    
- 22 Deutscher Management aktiv gestalten    

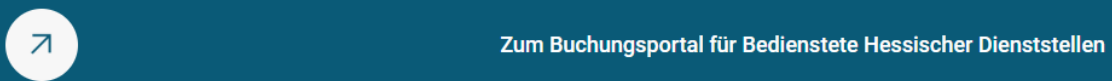




## Zentrale Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen




Wir möchten Ihnen gemeinsam mit dem Land Hessen Maßnahmen zur Aktivierung Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer psychischen Ressourcen anbieten. Bediensteten an Schulen ist es grundsätzlich gestattet, auch an den zentralen Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen teilzunehmen.

Mit dem Programm der Zentralen Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Angebote kostenfrei wahrzunehmen. Unser Programm finden Sie im nachfolgenden Flyer.



## Ihr Wochenplan vom 26.01.2026 bis 30.01.2026:


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Aktiv in den Tag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Mindfulness Start	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Aktiv in den Tag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Mindfulness Start
	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Bewegliche Hüfte	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Augentraining: Das Workout für die Augen
	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Fit und Leistungsstark durch Bewegung	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Tipps für gesunden Schlaf	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Work-Life-Blending	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Der Wert von Wertschätzung
Angebote am Mittag	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Bewegungstraining für das Gehirn	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Bewegt in den Tag	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Aktive Mittagspause	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Bauch und Core Training	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst
	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Stretch & Relax	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Entspannte Faszien	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Bewegt ins Wochenende
	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Work-Life-Blending	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Gesunder Darm - Gesunder Mensch	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Die Sport-Motivation zurückgewinnen	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Arbeiter und Manager zugleich - der Muskel	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag
Angebote am Nachmittag	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Was den Rücken glücklich macht	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Resilienz - Stärkung des psychischen Immunsystems	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge
	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Imagination zur Ressourcenstärkung	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Schmerz lass nach - Hals und Nacken	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Mentale Kurzpause mit PMR
	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Mentale Kurzpause mit PMR	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Schmerz lass nach - der untere Rücken	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Aktiv am Nachmittag	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Mindfulness Break - Atembeobachtung
Angebote am Abend					

 [Arbeitsmedizin](#) [Psychologie & Prävention](#) [Arbeitssicherheit](#) [Onlineangebot für Lehrkräfte](#) [Hotline für Beratung Coaching Supervision](#) [Buchungsbüro Psychologie & Prävention](#)

## Zentrale Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen

Wir möchten Ihnen gemeinsam mit dem Land Hessen Maßnahmen zur Aktivierung Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer psychischen Ressourcen anbieten. Bediensteten an Schulen ist es grundsätzlich gestattet, auch an den zentralen Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen teilzunehmen.

Mit dem Programm der Zentralen Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Angebote kostenfrei wahrzunehmen. Unser Programm finden Sie im nachfolgenden Flyer.

 [Flyer - Zentrale Präventionsmaßnahmen KW 50-51](#) [Flyer - Zentrale Präventionsmaßnahmen KW 4-5](#) [Zum Buchungsportal für Bedienstete Hessischer Dienststellen](#)



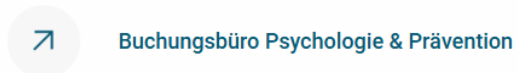
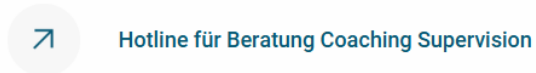
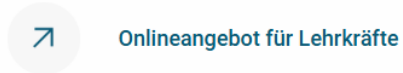
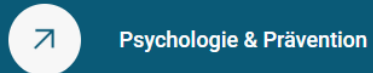
## Herzlich willkommen auf dem Buchungsportal für Präventionsangebote.

Nachfolgend finden Sie die Angebote für unsere Kunden im Rahmen der zentralen Betreuungsverträge.

Diese Angebote richten sich an Mitarbeitende öffentlicher Schulen des Landes Hessen. Mitarbeitende von Schulen in privater Trägerschaft können leider nicht teilnehmen.

Zentrale Gesundheitsangebote Land Hessen	
Angebote für Lehrkräfte	6
Erholsamer Schlaf	2
Fit durch Bewegung	0
Gesunde Ernährung	0
Gesundes Führen	4
Selbstmanagement - resilient und mental stabil	0

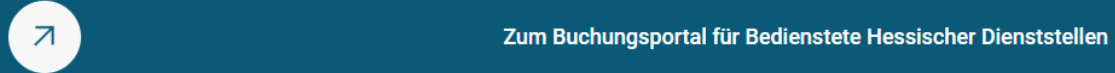
Angebote	Datum	Freie Plätze	Status		
Bessere Schlafgewohnheiten - bessere Arbeitsergebnisse (nicht steuerrelevant)	11.02.2026 – 17.02.2026	1	☑	<a href="#">Details</a>	<a href="#">Jetzt anmelden</a>
Führung und Wertschätzung (nicht steuerrelevant)	19.02.2026 – 24.02.2026	10	☑	<a href="#">Details</a>	<a href="#">Jetzt anmelden</a>
Gesundes Führen (nicht steuerrelevant)	26.02.2026 – 04.03.2026	11	☑	<a href="#">Details</a>	<a href="#">Jetzt anmelden</a>
Grundschule Stressfrei kommunizieren mit Erziehungsberechtigten (steuerrelevant)	04.03.2026 – 05.03.2026	11	☑	<a href="#">Details</a>	<a href="#">Jetzt anmelden</a>
Bessere Schlafgewohnheiten - bessere Arbeitsergebnisse (nicht steuerrelevant)	06.03.2026 – 10.03.2026	7	☑	<a href="#">Details</a>	<a href="#">Jetzt anmelden</a>



## Zentrale Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen

Wir möchten Ihnen gemeinsam mit dem Land Hessen Maßnahmen zur Aktivierung Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer psychischen Ressourcen anbieten. Bediensteten an Schulen ist es grundsätzlich gestattet, auch an den zentralen Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen teilzunehmen.

Mit dem Programm der Zentralen Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigten des Landes Hessen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Angebote kostenfrei wahrzunehmen. Unser Programm finden Sie im nachfolgenden Flyer.



# Arbeitsmedizin

Der Medical Airport Service (MAS) ist der arbeitsmedizinische Dienstleister des Landes Hessen. Wir bieten hessischen Bediensteten an Schulen spezifische Gesundheitsdienstleistungen durch unser betriebsärztliches Team. Dazu gehören die Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen (nach ArbMedVV) sowie Beratungen.

Sie erreichen uns in unseren arbeitsmedizinischen Zentren in Darmstadt, Gießen, Kassel, Mörfelden und Wiesbaden sowie digital.

[Leistungen](#)[Formulare](#)[Terminanfrage](#)

Katalog

## Arbeits- und Gesundheitsschutz fördern

Angebote für die öffentlichen Schulen des Landes Hessen

[Hier herunterladen](#) ➔

## Arbeitsmedizinische Leistungen

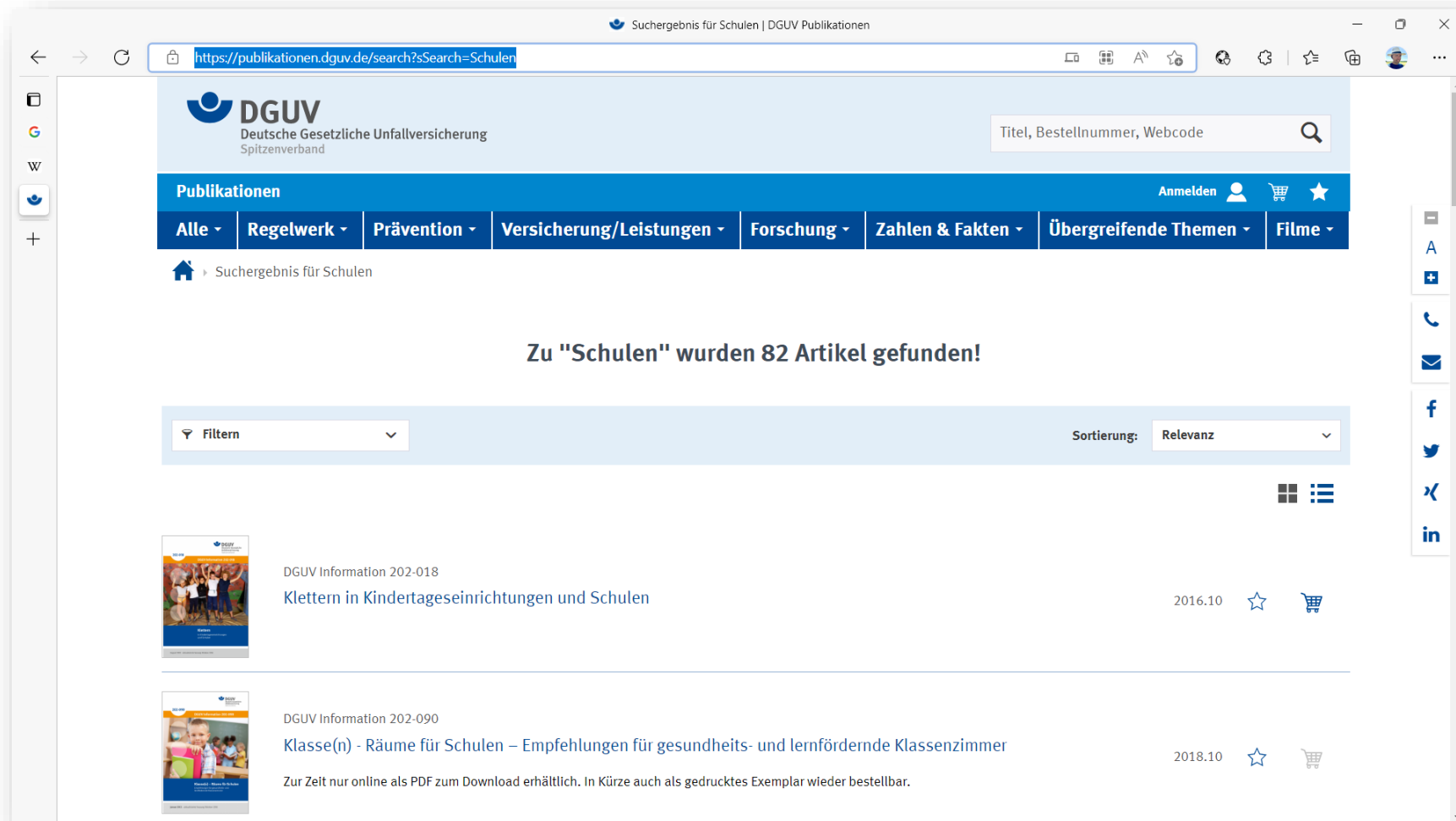
### 1. Wunschvorsorge:

Sie können eine Wunschvorsorge durch Ihren Betriebsmediziner in Anspruch nehmen, wenn Sie eine konkrete Gesundheitsgefahr durch die Arbeitsbedingungen an Ihrem Arbeitsplatz für sich selbst befürchten.



Hierzu gehören auch Beratungen bei:



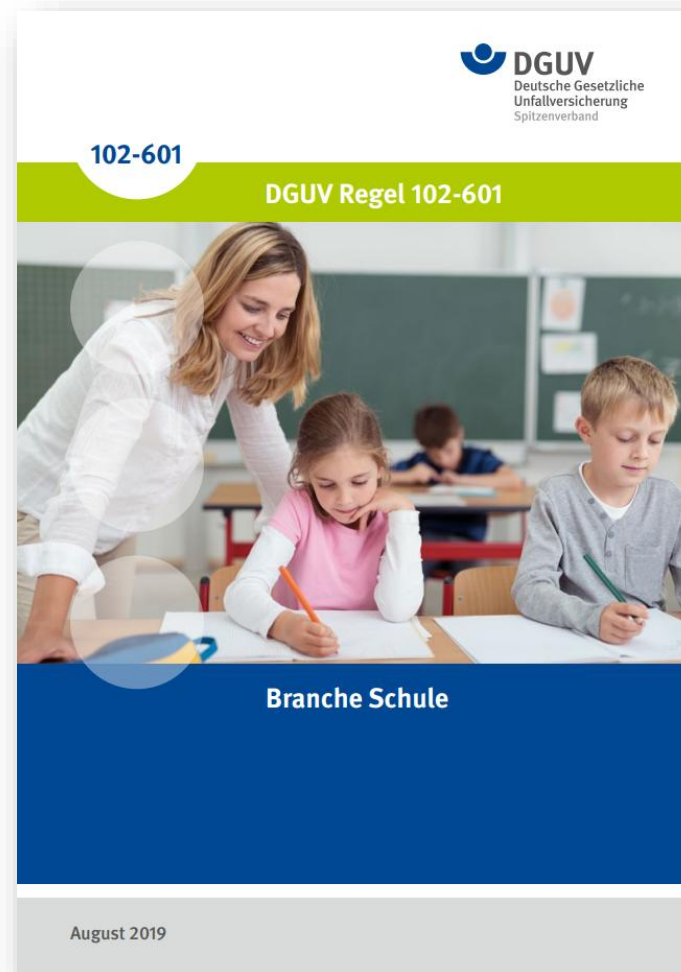
<https://publikationen.dguv.de/search?sSearch=Schulen>



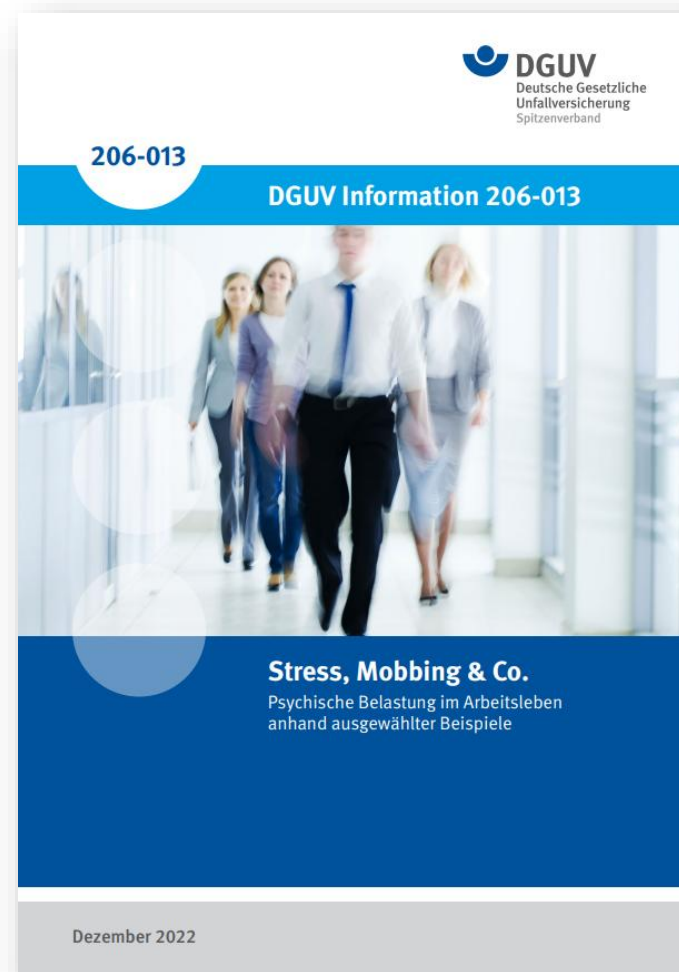
The screenshot shows the DGUV Publications website search results for the term 'Schulen'. The page header includes the DGUV logo and navigation menu. The search results section displays two items:

Thumbnail	Title	Date	Actions
	DGUV Information 202-018 Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen	2016.10	☆ 🛒
	DGUV Information 202-090 Klasse(n) - Räume für Schulen – Empfehlungen für gesundheits- und lernfördernde Klassenzimmer Zur Zeit nur online als PDF zum Download erhältlich. In Kürze auch als gedrucktes Exemplar wieder bestellbar.	2018.10	☆ 🛒

<https://publikationen.dguv.de/search?sSearch=Schulen>



<https://publikationen.dguv.de/search?sSearch=Psyche>



# Zeit für Fragen



???



# Vielen Dank!

Tobias Zweckerl  
Medical Airport Service GmbH  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Mobil: 0151 42 39 10 50  
E-Mail: [t.zweckerl@medical-gmbh.de](mailto:t.zweckerl@medical-gmbh.de)

[www.medical-airport-service.de](http://www.medical-airport-service.de)



© Diese Präsentation ist Eigentum der Medical Airport Service GmbH und nur für die Weitergabe an die Veranstaltungsteilnehmer/- innen bestimmt. Weitergehende Veröffentlichungen (Print und/oder Online) sind aus urheberrechtlichen Gründen nur nach Rücksprache mit der Medical Airport Service GmbH gestattet.