



Gesundheit erleben

Belastende Situationen im Alltag kennt jeder und dass zu viel Stress, Suchtmittelkonsum, einseitige oder mangelnde Ernährung oder zu wenig Bewegung krank machen, ist bekannt – deshalb ist es besonders wichtig, entsprechende Strategien zu entwickeln und informiert zu sein, damit eine Balance zwischen Schule, Arbeit, Freizeit und Sport gefunden werden kann.

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind hier die Zauberworte. Mal ist es die Umstellung der Ernährung, mal der Abbau von Spannungen im Sport, die für mehr innere Ausgeglichenheit und ein besseres Körperempfinden sorgen. Oft haben schon kleine Veränderungen große Wirkungen.

Der Gesundheitstag bietet die Möglichkeit, sich rund um das Thema Gesundheit und eine gesunde Lebensweise zu informieren.

Es gibt Tipps und Anregungen, etwaigen Problemen auf einfache Weise entgegenzuwirken.

Der Gesundheitstag wird je nach Bedürfnissen individuell angepasst und auf das Zielpublikum zugeschnitten.

Zielsetzung

- Gesunde und ausgewogene Ernährung und Mahlzeiten
- Lebensnotwendigen Nährstoffe
- Mythen und Fakten rund um Nahrungsergänzungsmittel, Aufputzmittel, Medikamente
- Ausgeglichene Energiebilanz
- Zusammenspiel von Energiezufuhr und Energieverbrauch
- Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Nahrungsaufnahme
- Grundumsatz und Leistungsumsatz
- Messwerte und Ihre Bedeutung
- Information und Aufklärung über Essverhalten, Diäten, JoJo-Effekt
- Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, leistungssteigernde Substanzen

Angebot

- Einzelne Workshops
- Halb- oder Ganztagesveranstaltung
- Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen
- Dieses Modul kann sowohl im Präsenzunterricht, wie auch als Online-Tool durchgeführt werden