

Gesundheitsförderung hat zum Ziel die Potentiale und Ressourcen jedes/jeder Einzelnen zu stärken und zu verbessern. Die drei Säulen der Gesundheit bilden dabei die Grundlage. Unser Ziel für Sie ist es, Ihnen Informationen für Ihr Wohlbefinden zur Verfügung zu stellen:

Ernährung

- ✓ Grundlageninformationen zum Thema gesunde Ernährung anhand der Ernährungspyramide
- ✓ Kostengünstig und qualitativ hochwertig essen
- ✓ Soziale Aspekte der Ernährung
- ✓ Beratung in der Gruppe – abgestimmt auf individuelle Anfragen
- ✓ Praktische Zubereitung

Bewegungsgrundlagen und –theorie

- ✓ Informationen zum Thema Alltagsbewegung
- ✓ Bewegungsapparat
- ✓ Richtige und schonende Bewegungsformen (im Alltag und im Beruf)

Aktive Bewegung

- ✓ Training in der Gruppe
- ✓ Schnuppertrainings
- ✓ Freizeitangebote in der Umgebung

Psychische/seelische Gesundheit

- ✓ Wie entsteht Stress? Gegenmaßnahmen
- ✓ Mein persönlicher Energiehaushalt
- ✓ Selbstwerttraining
- ✓ Problembewältigung im Alltag

Alle Termine 2008 im Überblick:
11.2.-15.2.
3.3.-7.3.
25.3.-29.3.
14.4.-18.4.
5.5.-9.5.
26.5.-29.5.
16.6.-20.6.
7.7.-11.7.
29.7.-1.8.
18.8.-22.8.
8.9.-12.9.
29.9.-3.10.
20.10.-24.10.
10.11.-14.11.
1.12.-5.12.
28.12.-30.12.

Die Blockwochen sind folgendermaßen geplant (die Tage können aber getauscht werden):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
täglich 12:30 Uhr – 16:30 Uhr, SR 103				
Themenblock Ernährung		Themenblock Bewegung	Aktive Bewegung Sportkleidung bzw. gemütliche Kleidung	Seelische Gesundheit Raum für Gespräche und Diskussion

Gefördert aus den Mitteln von:

