

GESUNDHEITSSEMINAR



Block	Uhrzeit	Name	Inhalt
GETTING STARTED	09:00-09:30	Begrüßung und Ice Breaker	Ankommen und Begrüßung durch Frau Braun; Vorstellung Seminarkonzept; Ice-Breaker Spiel zum Kennenlernen
BEWEGUNG	09:30-10:15	Workshop: Fit in den Tag	Erlernen einer Morgenroutine mit Übungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität
	10:15-11:00	Vortrag: Faszientraining für mehr Wohlbefinden	Einführung in das Faszienmodell; Spezifische Übungen mit dem Blackrollball für typische Beschwerdebilder
	11:00-11:15	Pause	Wasser, Kaffee
ERNÄHRUNG	11:15-12:00	Vortrag: Brainfood	Zusammenhang von Ernährung und Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf; Beispiele für Brainfoods
	12:00-12:45	Workshop: Gesundes, schnelles Mittagessen	Gemeinsame Zubereitung einer gesunden Brainfood Mahlzeit
	12:45-13:30	Mittagessen	Gemeinsamer Verzehr der zubereiteten Mahlzeit, Möglichkeit zum Austausch in entspannter Runde
REGENERATION	13:30-14:15	Vortrag: Stressmanagement	Einführung Stress, Salutogenese-Modell, Erarbeitung persönlicher Stressoren
	14:15-15:00	Workshop: Fuel Up	Entspannungstechniken für den Alltag
ABSCHLUSS	15:00-15:30	Spiele (Rinnenspiel)	Teambuilding sowie Stärkung von Kommunikation und sozialen Kompetenzen
	15:30-16:00	Abschluss	Zusammenfassung; Grundlagen der Verhaltensänderung; Evaluation