

**Kurzbeschreibung:**

Bewegungsmangel und Stress gepaart mit kalorienreicher Ernährung wirken sich immer negativ auf das Wohlbefinden, die Motivation und die Gesundheit aus. Durch Vermittlung theoretischer Hintergründe mit praktischen Übungen und Tipps erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am eigenen Körper, welche Einflüsse Ernährung und Bewegung auf das Wohlbefinden haben und wie sie selbst im Arbeitsalltag eine Verbesserung bewirken können.

Ziel des „gesunden Tages“ ist eine langfristige positive Auswirkung auf das Gesundheitsbewusstsein am Arbeitsplatz. Die Motivation spätestens nach diesem Seminartag für die eigene Gesundheit aktiv zu werden, ist garantiert.

**Veranstaltungsinhalt:**

Funktion des Stoffwechsels

Körperwahrnehmung und objektive Messverfahren zur Bestimmung des Körpergewichts

Ernährung im Alltag und bei der Arbeit

Pausengestaltung und Bewegungstipps

Stressgefühle und Selbstüberprüfungsstrategien – was steckt dahinter und wie können die Körpersignale rechtzeitig erkannt werden?

Methoden zur Kurzzeitentspannung: Atemtechniken, mentale und psychische Tipps zur kurzzeitigen Entspannung

Möglichkeiten zur Tiefenentspannung

Prävention gegen Dysbalancen und Schmerz

Praktische Bewegungseinheiten- eingebettet in den Arbeitsalltag

**Zielgruppe:**

Alle Interessierten



## Der gesunde Tag – das Praxisseminar

**09.00-9.45 Uhr**

- **Agenda**
  - **Begrüßung und Vorstellungsrunde**
  - **Erwartungen klären „der Tag hat sich gelohnt, wenn...“**
- Gruppenarbeit

**09.45 – 10.45**

### Stoffwechsel und Energielieferanten des Körpers

- **Der Grund- und Leistungsumsatz**  
Wie viele Kalorien brauche und verbrauche ich?  
Wodurch erhöht sich der Energiebedarf?
- **Stoffwechselvorgänge und Bewegung**  
Wie funktioniert der Körper?  
Wie kann ich das Wissen um die Funktion sinnvoll in Ernährungs- und Bewegungsstrategien umsetzen?
- **Körperwahrnehmung und objektive Messverfahren zur Bestimmung des Körpergewichts**  
BMI  
Taille-Hüft-Quotient  
Fettmessung  
Wie aussagefähig sind die Ergebnisse?
- **Ernährung im Alltag und bei der Arbeit**  
Welche Nahrungsmittel steigern die Konzentrationsfähigkeit – Smart Food?  
Was hilft aus dem Leistungstief?  
Was tun gegen Schokoladenhunger?
- **Ess-Strategien für den Arbeitsalltag – Pausengestaltung**  
Wann esse ich am besten was?  
Wie kann ich die Mittagspause am besten nutzen?  
Welche lieb gewonnenen Gewohnheiten kann ich etwas verändert so beibehalten?

Praxisteil

**Pause (15 Minuten)**



**11.00 - 12.30 Uhr**

**Stressgefühle und Selbstüberprüfungsstrategien:**

- **Körpersignale**  
Warum ist Stress überlebenswichtig?  
Eustress und Distress – wie kann ich diese unterscheiden?  
Welche Signale sendet mein Körper und was sagt mir mein Empfinden?
- **Energieräuber und Kraftquellen**  
Was sind meine größten Energieräuber?  
Was sind Energiespender und über welche Kraftquellen verfüge ich?

Praxisteil

**12.30 - 13.15 Uhr**

**Mittagspause**

- **gesund und wohlschmeckend – das passt gut zusammen**

**13.15-13.40**

- **Walking – kleine Bewegungseinheit in der Mittagspause**

**13.40 – 15.00 Uhr**

**Pausengestaltung und Bewegungstipps:**

- **Wie kann ich meine Pausen effektiv nutzen und wie viele Pausen brauche ich?**  
Bewegungsmöglichkeiten in der Pause  
Welche Nischen gibt es, die meinen Tagesablauf nicht beeinflussen?  
Powernapping und Augenyoga – man kann auch in kurzer Zeit viel für sich tun

**14.30 - 15.00 Uhr**

***Pause (15 Minuten)***



**15.15 – 15.45**

**Verfahren zur Kurzzeitentspannung:**

- **mentale und physische Tipps zur kurzzeitigen Entspannung vor allem auch im Arbeitsalltag**  
bewusste Atmung  
autosuggestive Gedankenspiele  
Perspektivenwechsel  
Bewegung zum Stressabbau

Praxisteil

**15.45 – 16.15**

**Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag:**

- **Gymnastische Übungen am Arbeitsplatz und theoretische Hintergründe**  
Was tun wenn der Rücken schmerzt und der Arbeitstag noch lange dauert?  
Was hilft schnell und kann am Arbeitsplatz umgesetzt werden?  
Spannungskopfschmerzen kann man begegnen  
praktische Übungen, die lockern
- **Dehn- und Entspannungstechniken**  
Prävention gegen Dysbalancen und Schmerzen durch Dauersitzen  
Nacken und Schulter : Dehn – Übungen, die gut tun  
Rücken: die Lendenwirbelsäule  
Beine: die wichtige Funktion dehnfähiger ischiocruraler Muskelgruppen

Praxisteil

**16.15 – 16.45**

**Entspannungstechniken für Geist und Körper**

- **Tiefenentspannung**  
Phantasiereise  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Stressabbau durch An- und Entspannung unterschiedlicher Körperpartien)
- **Brief an sich selbst**  
Was hat mir heute gut getan?  
Was will ich in Zukunft umsetzen?  
Was soll mich ab jetzt begleiten?

**16.45 – 17.00**

**Blitzlicht – Abschluss-Feedback**