

Zum Thema / Dozenten

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 Kurzzeitspannung: 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

Das Praxisseminar steht unter der gemeinsamen fachlichen Leitung von **Christiane Baader**, Diplom-Sportökonomin, Organisationsentwicklerin, Pädagogin, seit 2004 Inhaberin und Geschäftsführerin von zwei Unternehmen in Frankfurt sowie **Sebastian Schander**, Lehrer für Fitness & Sportrehabilitation, Ernährungsberater. Seit 2005 selbstständiger Gesundheitsberater für Firmen und Privatpersonen.

Teilnehmerhinweise

Die Fortbildungsveranstaltung findet in den Räumen der Deutschen Gesellschaft für Materialkunde e.V., Senckenberganlage 10, 60325 Frankfurt statt.

Da der Teilnehmerkreis der Fortbildungsveranstaltung auf 16 Teilnehmer begrenzt ist, erfolgt die Registrierung nach dem Eingangsdatum der Anmeldung. Die Teilnahmegebühr bitten wir erst nach Erhalt der Bestätigung unter Angabe des Namens des Teilnehmers und der kompletten Rechnungsnummer auf eines der INVENTUM GmbH Konten zu überweisen.

Informationen zur Zimmerbestellung erhalten Sie mit den Bestätigungsunterlagen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

INVENTUM GmbH
Niels Parusel
Susanne Grimm
Senckenberganlage 10
D-60325 Frankfurt
Telefon: +49-(0)69-75306-757
Zentrale: +49-(0)69-75306-750
Telefax: +49-(0)69-75306-733
fortbildung@inventum.de
www.inventum.de

Teilnahmegebühr für

DGM-Mitglieder: 850,- EURO inkl. MwSt.
Persönliche DGM-Mitglieder bzw. 1 Mitarbeiter eines DGM-Mitgliedsinstitutes / DGM-Mitgliedsunternehmens.

DGM-Nachwuchsmitglied

(<30 Jahre)*: 510,- EURO inkl. MwSt.

Teilnahmegebühr: 950,- EURO inkl. MwSt.

Nachwuchsteilnehmer

(<30 Jahre)*: 710,- EURO inkl. MwSt.

* Nachwuchsplätze werden nur vergeben, wenn die Veranstaltung nicht voll ausgestellt ist. Spätestens 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten die angemeldeten Nachwuchsteilnehmer eine Mitteilung, ob die Teilnahme möglich ist. Bei großer Nachfrage wird bei der Platzvergabe das DGM-Nachwuchsmitglied bevorzugt.

In der Teilnahmegebühr sind enthalten:

- Seminarunterlagen
- Pausengetränke
- Mittagessen

Teilnahmebedingungen:

Mit der Anmeldung werden die nachfolgenden Teilnahmebedingungen verbindlich anerkannt. Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr pauschal 100 Euro. Danach beträgt die Stornierungsgebühr 50% der Teilnahmegebühr. Die Stornierung muss 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen, anderenfalls ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen. In diesem Fall senden wir die Veranstaltungsunterlagen auf Wunsch zu. Es ist möglich, nach Absprache einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Muss eine Veranstaltung aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden, erfolgt eine sofortige Benachrichtigung. In diesem Fall besteht nur die Verpflichtung zur Rückerstattung der bereits gezahlten Teilnahmegebühr. In Ausnahmefällen behalten wir uns den Wechsel von Referenten und/oder Änderungen im Programmablauf vor. In jedem Fall beschränkt sich die Haftung der INVENTUM GmbH ausschließlich auf die Teilnahmegebühr.



Praxisseminar

Der gesunde Tag



3. Juli 2013

Frankfurt

baader beratung & training



baader . beratung & training

Personal Fitness Coaching
Schander



INVENTUM GmbH

www.inventum.de

Seminarleitung

Christiane Baader

Sebastian Schander

Mittwoch

- 9:00 C. Baader und S. Schander
- **Agenda**
 - **Begrüßung und Vorstellungsrunde**
 - **Erwartungen klären „der Tag hat sich gelohnt, wenn...“**
- Gruppenarbeit
- 9:45 **Stoffwechsel und Energielieferanten des Körpers**
- **Der Grund- und Leistungsumsatz**
 - Wie viele Kalorien brauche und verbrauche ich?
 - Wodurch erhöht sich der Energiebedarf?
 - **Stoffwechselforgänge 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 liebgewonnen Gewohnheiten kann ich etwas verändert so beibehalten?

Praxisteil

10:45 Pause

- 11:00 **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 Mittagspause
- **gesund und wohlschmeckend - das passt gut zusammen**
- 13:15 • **Walking - kleine Bewegungseinheit in der Mittagspause**
- 13:40 **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
- 15:00 Pause
- 15:15 **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 **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 **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 **Blitzlicht – Abschluss-Feedback**
- 17:00 Ende der Veranstaltung

Anmeldung Der gesunde Tag

3. Juli 2013
Praxisseminar in Frankfurt

..... Mitgliednummer DGM-Mitglied
..... Geburtstag Ich interessiere mich für die Mitgliedschaft in der DGM
..... Telefon
..... Telefax
..... E-Mail
..... Titel / Vorname / Name (wie auf Zertifikat)
..... Firma / Universität
..... Abteilung / Institut
..... Straße
..... PLZ / Ort / Land Datum, Unterschrift