

GESUNDHEIT ERLEBEN **GESUNDHEIT ERLEBEN**

www.gesundheit-erleben-hamburg.de

Ein Schulprojekt für mehr Gesundheitsbewusstsein
und Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen



Schirmherrschaft

Das Projekt in Kürze

Das Problem

- ▶ Die besorgniserregenden Meldungen um den Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen in Deutschland fordern alle Verantwortlichen dazu auf, alles in ihrer Macht stehende dafür zu tun, dass die Jugendlichen bei ihrer Alltagsbewältigung altersgerecht unterstützt und gefördert werden. Bekannt ist auch, dass dem individuellen Gesundheitszustand ein komplexes Bedingungsgefüge zugrunde liegt, dass vor allem die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung umfasst.

Das Projekt will...

- ▶ ... *Verantwortung übernehmen*. Um diesen Prozess der systematischen Gesundheitsförderung für die nachwachsende Generation nachhaltig zu unterstützen und allen potenziellen Förderern den Einstieg so leicht wie möglich zu machen, haben wir – das Institut für Präventivmedizin und Gesundheitsförderung ONE Medical Coaching – das Schulprojekt „GESUNDHEIT ERLEBEN“ ins Leben gerufen.
- ▶ ... *Grundlagen legen*. Experten sind sich darüber einig, dass der Grundstein für ein gesundes Leben bereits in der Jugend gelegt wird. Demzufolge ist es wichtig und erfolgversprechend, gerade Kindern und Jugendlichen die Bedeutung der Gesundheit näher zu bringen und konkrete Handlungskompetenzen zu vermitteln. Die Schülerinnen und Schüler erhalten im Rahmen eines von ONE Medical Coaching gestalteten Unterrichtsprojekts die Grundlagen, um einen gesundheitsfördernden Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln und ihren Gesundheitszustand insgesamt zu verbessern.
- ▶ ... *Jugendliche erreichen*, indem wir Schülerinnen und Schülern Gesundheit direkt erfahrbar machen. Denn in den Lebenswelten Jugendlicher findet das Thema Gesundheit neben Party, Sexualität, Computer/Fernsehen und Fast Food kaum einen Platz. Selbst sportliche Aktivität wird weitestgehend aus anderen Motiven heraus betrieben. Die notwendige Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Themen muss sich aus diesem Grunde einer altersentsprechenden Sprache bedienen.

Unsere Visionen

- ▶ Implementierung des Gesundheitsgedankens bei den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern. Sie werden zu Erfahrungsexperten. Durch die Erfahrung mit dem Projekt wollen sie mehr über die Gesundheit wissen, als Multiplikatoren andere Schüler dazu bringen, sich für die Gesundheit zu interessieren und Experten in Bewegung, Ernährung und Entspannung werden.
- ▶ Initialzündung für die gesamte Schule.
- ▶ Entstehen eines Norddeutschen Netzwerkes.
- ▶ 2018: vierzig Schulen in Hamburg (erreicht).
- ▶ 2019/20: Ausweitung nach Schleswig-Holstein (zehn Schulen); Freisetzung von Bundes- und Europamitteln.
- ▶ 2021: Ausweitung in Schleswig-Holstein und Entwicklung einer dezentralen Organisationsstruktur; Freisetzung von Bundes- und Europamitteln.
- ▶ 2022: Ausweitung auf andere Regionen.

Inhalt

▶ Die Ausgangssituation	Seite 4
▶ Das Projekt	Seite 5
▶ Der theoretische Hintergrund	Seite 6
▶ Das Vorgehen	Seite 7
▶ Die Inhalte	Seite 8-9
▶ Schulreferenzen	Seite 10
▶ Der exemplarische Projektwochenplan	Seite 11
▶ Kooperationspartner	Seite 12



„Die Sachkompetenz hat die Schüler beeindruckt.“

Ausgangssituation

Die Ausgangssituation

▶ Ernährung und Bewegung

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden heutzutage an Übergewicht und Bewegungsmangel. So sind beispielsweise rund 15 % der Kinder und Jugendlichen von drei bis 17 Jahren in Deutschland übergewichtig, 6,3 % sind adipös (KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts von 2003 bis 2006). In den letzten Jahren ist die Anzahl der an Diabetes Erkrankten um das Zehnfache gestiegen. Der jüngste „Altersdiabetiker“ ist gerade fünf Jahre alt (Pötzl, 2005). Besonders das Übergewicht hat langfristig gesundheitsriskante Konsequenzen für die nachwachsende Generation.

- Fast jedes fünfte Kind ist übergewichtig (ca. 19 % bei den 11 bis 13-Jährigen, mit steigender Tendenz). Seit 1985 ist der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen um 50 % gestiegen (Robert Koch Institut, auf Basis der Referenzdaten von 1985 bis 1999).
- 6,3 % aller Kinder und Jugendliche gelten als fettleibig (adipös). Der Anstieg liegt hier innerhalb des Referenzzeitraums bei 100 % (Robert Koch Institut).
- 30-40 % der Jugendlichen haben bereits nachweisbare Herz-Kreislaufkrankungen.
- Altersdiabetes kommt immer häufiger bei Jugendlichen und Kindern vor.
- Erstmals haben viele Kinder eine geringere Lebenserwartung als ihre Eltern.

▶ Stress und neue Medien

Immer mehr Kinder und Jugendliche sind starken psychischen Belastungen ausgesetzt, die mitunter in Entwicklungs- und Verhaltensstörungen münden können. Dabei sind ihnen konkrete Strategien zur Stressbewältigung nur selten bekannt. Ein nicht geringer Anteil (25%) meint sogar, dass gegen Stress gar nichts getan werden könne. Einige Fakten:

- 72% der 7-11-Jährigen und 81% der 12-16-Jährigen berichten vom Erleben eigener Stress-Situationen.
- Rund 22 % der Kinder und Jugendlichen haben psychische Auffälligkeiten wie Störungen des Sozialverhaltens, Ängste und Depressionen (KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts von 2003 bis 2006).
- Ein Großteil der „stressgeplagten“ Kinder hat mehrmals pro Woche Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Bauchschmerzen und Erschöpfungszustände.

▶ Genuss- und Suchtmittel

Das Durchschnittsalter des ersten Alkoholkonsums liegt derzeit bei 12,8 Jahren. Schätzungsweise 160.000 Kinder und Jugendliche bis ca. 25 Jahre sind in Deutschland alkoholabhängig oder stark abhängigkeitsgefährdet.

Als ein weiteres Problem stellt besonders der Tabakkonsum für das Kinder- und Jugendalter ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar, da die Entwicklung durch das Rauchen nachhaltig negativ beeinflusst und die lebenszeitliche Gesundheitsperspektive verschlechtert wird. Und dies umso stärker, je früher der Einstieg ins Rauchen gefunden wird (BZgA). Im Jahr 2004 wurde die erste Zigarette durchschnittlich im Alter von 13,6 Jahren geraucht. Die Spätschäden gehören in der Summe zu den größten gesundheitspolitischen Belastungen und Herausforderungen:

- Jährlich sterben 60.000 bis 80.000 Personen durch das Rauchen an Krebs.
- Jedes Jahr erleiden etwa 150.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall.
- 20.000 Amputationen im Jahr erfolgen auf Grund des Tabakkonsums.

Das Projekt

Das Projekt "GESUNDHEIT ERLEBEN"

Diese besorgniserregenden Entwicklungen in der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nimmt das Institut für Präventivmedizin und Gesundheitsförderung zum Anlass, eigene Anstrengungen zur Verbesserung der gesundheitlichen Perspektiven für die nachwachsende Generation zu unternehmen. Das Ergebnis dieser Bemühungen ist das Schulprojekt „GESUNDHEIT ERLEBEN“.

Unser Grundprinzip lautet: **messen – wissen – handeln**

Konkret wird für jede Schülerin und jeden Schüler der individuelle Gesundheitszustand anhand der Messung des Körperfettanteils, Errechnen des BMI-Wertes etc. ermittelt und im Gesundheitspass eingetragen. Das notwendige Hintergrundwissen wird während der Projektwoche mithilfe von Präsentationen der Schülerinnen und Schüler sowie externer Fachleute erarbeitet. Im Fokus stehen dabei die drei zentralen Aspekte gesunde Bewegung, intelligente Ernährung und effektive Entspannung. Die Jugendlichen erfahren hautnah, wie sich ihr Körper verhält, wenn er durch Bewegung bzw. Sport gefordert wird, wie er körperliche Energie gewinnt und sich regeneriert. Die Schülerinnen und Schüler sind immer mittendrin und erleben alles am eigenen Leib. Ziel und Höhepunkt der Projektwoche ist die Planung und Durchführung eines Gesundheitstages für die Schule oder eine Jahrgangsstufe, wobei die erlernten Kompetenzen durch die Schülerinnen und Schüler in die Schule getragen werden.

Die Ziele

- ▶ Gesundheit als sinnliches Erlebnis vermitteln (jugendgerechte Aufbereitung)
- ▶ Erhaltung und Förderung der Gesundheit, um Folgeschäden wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen (wie Diabetes und Adipositas) vorzubeugen
- ▶ Abbau von Gesundheitsbelastungen
- ▶ Erschließung von individuellen Gesundheitsressourcen und Förderung der Gesundheitskompetenz
- ▶ Förderung des Gesundheits- und Sicherheitsbewusstseins von Kindern und Jugendlichen, Eltern und Lehrkräften
- ▶ Motivation für Sport, Bewegung und Entspannung
- ▶ Verbesserung der gesundheitsbezogenen Ressourcen vor Ort



Theoretischer Hintergrund

Der theoretische Hintergrund

Kernelement des Projektes „GESUNDHEIT ERLEBEN“ bildet das *Gesundheitstraining* mit dem Ziel, durch eigenes Erleben, Erlernen, Einüben und Stabilisieren von gesunden Verhaltensweisen oder Problemlösungsstrategien eine dauerhafte Verhaltensänderung herbeizuführen. Ebenso basiert es auf dem äußerst erfolgreichen Konzept des *Pantheoretischen Modells*, das Ende der 1980er Jahre von US-amerikanischen Präventionsforschern entwickelt wurde. Charakteristisch für dieses Modell ist das Zusammenbringen vieler unterschiedlicher Theorien und Konzepte. Vier Kernprozesse haben sich herauskristallisiert, die jeweils zu der gewünschten Einstellungs- und Verhaltensänderung der Zielgruppe führten:

- ▶ *Information und Training.* Hier geht es darum, eine Informationsvermittlung im Sinne von Faktenvermittlung zu den jeweiligen Modulen des Projektes vorzunehmen, wobei aber nicht nur die negativen gesundheitlichen Folgen bestimmter Verhaltensweisen, sondern darüber hinaus auch mögliche Methoden und Strategien zur Reduzierung bzw. Bewältigung angeboten und trainiert werden sollen.
- ▶ *Überzeugung.* Im Vordergrund steht hier die Kommunikation im Sinne des sprachlichen Austausches, der Beobachtung des sozialen Umfeldes und eigener Reflexionsprozesse. So kann eine Schülerin/ ein Schüler ihrem Freundeskreis überzeugend berichten, um wie viel besser es sich anfühlt, regelmäßig Sport zu treiben, Gewicht zu verlieren und ein neues bzw. besseres Körpergefühl erlangt zu haben. Durch die hohe Glaubwürdigkeit kann das zu Verhaltensänderungen der Freunde führen. Dazu kommt die soziale Bestätigung oder Verstärkung der eigenen Verhaltensänderung durch das soziale Umfeld, die begeistert sind von der gesunden Einstellungsänderung der Schülerin/ des Schülers und sie/ er eventuell eine neue soziale Rolle als Vorbild einnimmt.
- ▶ *Motivation oder Anreiz.* Hier handelt es sich um die Aspekte der Belohnung bzw. Strafe für bestimmte Verhaltensweisen wie beispielsweise das Rauchen. Die Belohnung für das Nicht-Rauchen können zum einen gesparte Kosten sein, zum anderen ein besseres Körpergefühl und in Kombination mit Bewegung eine verbesserte Kondition und Leistungsfähigkeit. Allgemein gilt, dass der Anreiz einer Belohnung eine viel stärkere Wirkung hat als die Androhung von Strafe.
- ▶ *Ermöglichung und Erleichterung.* Hier muss das Projekt optimaler Weise dafür sorgen, dass die Umwelt bzw. das Umfeld der Schüler so gestaltet wird, dass das gewünschte gesundheitsförderliche Verhalten leichter und einfacher durchzuführen ist als das bisher riskante. So sollte beispielsweise die Schulkantine gesündere Mahlzeiten und Obst zu moderaten Preisen anbieten.

Das Vorgehen

Das Vorgehen

▶ *Statusbestimmung*

Vorab wird an die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler, die Lehrerinnen und Lehrer der jeweiligen Schule ein qualitativer Fragebogen ausgeteilt, der den Ist-Zustand zu Gesundheitsverhalten und – einstellung aufzeigen soll. Gleiches wird mit dem Ausstellen des Gesundheitspasses erreicht, wo Messdaten wie Körpergewicht, BMI etc. ermittelt werden. Des Weiteren wird auf Grundlage der Schülerarbeiten die Analyse zur Ermittlung von schulspezifischen Schwerpunkten, Veränderungsbedarf und Veränderungspotenzialen gebildet.

▶ *Durchführung des Projekts*

Konkretes Ziel der Projektwoche ist es, allen Schülerinnen und Schülern ausreichende Wissens- und Handlungskompetenzen zu vermitteln, die sie in die Lage versetzen, eigenständig die gesundheitsrelevanten Messdaten zu ermitteln, die im Gesundheitspass aufgeführt werden. Des Weiteren sollten diese Messdaten interpretiert werden können und gegebenenfalls bei gesundheitsgefährdenden Messergebnissen durch Aufzeigen von Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten gegengesteuert werden. Dieses neu erworbene Können und Wissen sollten die Schülerinnen und Schüler optimalerweise am letzten Tag der Projektwoche unter Aufsicht der Projektverantwortlichen an ihren Mitschülerinnen und Mitschüler im Rahmen eines Gesundheitstages an der Schule selbstständig durchführen. Des Weiteren werden die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung verhaltens- und über die Gesundheits-AG auch langfristig verhältnispräventiv aufbereitet. Die einzelnen Module können kombiniert und individuell nach den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler und den Gegebenheiten vor Ort angepasst werden.

▶ *Selbstverantwortung*

Im Zentrum steht die Schärfung des Gesundheitsbewusstseins und des Verantwortungsgefühls für die eigene körperliche und seelische Verfassung.

▶ *Intervention*

Für die Alltagsumsetzung werden konkrete Handlungsempfehlungen entwickelt, die aus den individuellen Ergebnissen und Zielen abgeleitet werden.

▶ *Präsentation der Ergebnisse (Evaluation und Veröffentlichung)*

Zur Stärkung der Identifikation mit dem eigenen Gesundheitsengagement der Jugendlichen wird am Ende der Projektwoche das Gesamtergebnis zusammengefasst, dokumentiert und evaluiert. Am letzten Tag der Projektwoche werden im Rahmen des Gesundheitstages an der Schule von den Schülerinnen und Schülern die Ergebnisse einem interessierten Publikum präsentiert. Außerdem ist die weitere medienwirksame Veröffentlichung in lokalen Zeitungen und im Fernsehen möglich.

▶ *Nachhaltigkeit*

Bedeutsam für die Effektivität projektorientierter Gesundheitsförderung ist die Etablierung als dauerhafter Bestandteil des Settings. Die Schule richtet eine Gesundheits-AG ein und wird von ONE Medical Coaching und dem Kooperationspartner in regelmäßigen Abständen (beispielsweise 3, 6 und 9 Monate nach dem Projekt) begleitet. Idealerweise sollen einzelne Elemente aus der Projektwoche wie Sprossenziehen und/oder Atemübungen in den Schulalltag transportiert und implementiert werden. In den Follow-Up-Untersuchungen werden erneut die aktuellen Messdaten des Gesundheitspasses und die des Fragebogens der Schülerinnen und Schüler erhoben und mit den vorherigen Daten verglichen und ausgewertet.

Die Inhalte

Die Inhalte

- ▶ Ziel und Ergebnis der Projektwoche ist die Gestaltung eines Gesundheitstages für die Schule, der Workshops zu Bewegung, Entspannung und Ernährung beinhaltet. An diesem Gesundheitstag bekommen mehrere Parallelklassen von den Schülerinnen und Schülern (mittlerweile Experten) aus der Projektwoche den Gesundheitspass ausgestellt. Es werden die Messdaten besprochen und mögliche Handlungsempfehlungen ausgesprochen.
- ▶ Um gesundheitsförderlich wirken zu können, erhalten die Lehrerinnen und Lehrer notwendige Informationen und Kenntnisse über entwicklungspsychologische Prozesse. Erwachsene (Lehrer, externe Referenten) sollten die Jugendlichen begleiten und beraten.
- ▶ Durch Vorträge von Gesundheitsexperten, durch vorbereitete Referate und Präsentationen von Schülerinnen und Schülern, praktischen Bewegungsübungen oder das Vorstellen und Ausprobieren von einfachen physiologischen Messungen (z.B. Blutdruck, Körperfett, Muskelkraft, Beweglichkeit) erhalten die Jugendlichen notwendige Informationen über Einflussfaktoren von Gesundheit und über gesundheitsfördernde Strategien. Auf dieser Grundlage können die Jugendlichen ihre eigene Gesundheitssituation verbessern und die Gesundheit stärken.
- ▶ Damit eine Nachhaltigkeit gewährleistet ist, werden die Ergebnisse evaluiert. Folglich werden jeweils nach 3, 6 und 12 Monaten Follow-Up-Termine vereinbart, an denen der BMI, der Blutdruck und der Körperfettgehalt noch einmal bestimmt und der Fragebogen erneut ausgeteilt wird (möglicherweise auch über die Gesundheits-AG organisiert). Die Gesundheits-AGs werden untereinander vernetzt und können auch in beratender Funktion für neue Schulen im Projekt herangezogen werden.

Die Module

Die Module sind so gestaltet, dass sie Theorie und Praxis verknüpfen, um dadurch die gesundheitsbezogenen Handlungskompetenzen der Jugendlichen altersgerecht zu fördern und zu entwickeln. Die individuellen Erfahrungen während des Projekts erleichtern den Transfer in den Alltag. Durch die Implementierung von Gesundheitsstrukturen vor Ort wird dieser Prozess dauerhaft unterstützt und begleitet.

▶ Ernährung

Im Kern dieses Moduls steht die positive Beeinflussung des Ernährungsverhaltens durch eine qualitätsgerichtete Anleitung zur Ernährungskorrektur. Primäres Ziel ist es, das Körpergewicht zu halten oder zu senken und die damit zusammenhängenden günstigen Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel zu nutzen (Vorbeugung von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Diabetes etc.). Schüler mit gesundheitsrelevanten Gewichtsproblematiken (ab der 90. Perzentile beim BMI) erhalten im Rahmen einer qualitativ hochwertigen Nachbetreuung die Möglichkeit einer dauerhaften Weiterbetreuung durch unseren Kooperationspartner 'Moby Dick'.

▶ Bewegung

Dieses Modul zielt auf die Verbesserung der physischen Ressourcen wie Ausdauer, Kraft, Dehnungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit ab. Die einzelnen Elemente sollen Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung aufbauen, insbesondere die durchgeführten Aufgaben zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness. Die Einbindung von Sportwissenschaftlern und Lizenz-Trainern sichert die Qualität und die altersgerechte Aufbereitung.

▶ Entspannung

Die Verbesserung von Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit hat sich dieses Modul zum Ziel gesetzt. Durch die Anwendung von Entspannungsübungen und -techniken soll eine positive Veränderung von selbstschädigendem Verhalten eingeleitet werden. Der Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenz wird gefördert und die persönlichen Ressourcen gestärkt. Dieses Modul stützt sich auf den Präventivmediziner Heinz Martens und weitere Physiotherapeuten.

▶ Gesundheits-AG

Basierend auf einer Analyse der Möglichkeiten und Anforderungen vor Ort soll im Rahmen der Projektwoche der Startschuss für eine Gesundheits-AG fallen, welche die gesundheitsprotektiven Setting-Strukturen dauerhaft verbessern soll und den Prozess der Bewusstseinsbildung vorantreiben soll. Die Gesundheits-AGs aller teilnehmenden Schulen werden untereinander vernetzt und können auch in beratender Funktion für neue Schulen im Projekt herangezogen werden.

▶ *Ergonomie.*

Die Optimierung des Arbeitsplatzes (Berücksichtigung von Körpermaßen, Körperhaltung u.a.), sowie der Arbeitsumgebung (Berücksichtigung von Lärm, Klima, Beleuchtung etc.) und der Arbeitsorganisation (Auswahl und Festlegung der Arbeitsinhalte, Gruppenarbeit, Eigenverantwortung u.a.) stellen einen wesentlichen Aspekt zur gesundheitlichen Wirkung auf das Setting Schule dar. Umso mehr ist die Sensibilisierung der Jugendlichen für dieses Thema wichtig, gerade auch weil es in der Kommunikation zum Thema Gesundheit selten Berücksichtigung findet. Die Jugendlichen sollen in die Lage versetzt werden, ihren eigenen Arbeits- und Lernplatz gesundheitsorientiert zu organisieren und – z.B. über die Gesundheits-AG – an der Veränderung der Verhältnisse vor Ort maßgeblich mitzuwirken bzw. diese zu provozieren. ONE Medical Coaching in Zusammenarbeit mit weiteren Ergonomie-Experten verantwortlich für die Ausgestaltung dieses Moduls.

▶ *Genuss- und Suchtmittelkonsum.*

„Die Grundproblematik von Suchtverhalten erkennen“ heißt der Grundgedanke, der diesem Modul zugrunde liegt. Schülerinnen und Schüler sollen darüber hinaus verschiedene Problemlösungsstrategien erlernen und somit nicht so leicht der „Sucht“ verfallen. In Zusammenarbeit mit Suchtberatern werden eigene Ressourcen aktiviert und Lebenskompetenzen gestärkt.

Schulreferenzen

Einige Schulreferenzen

Die Pilot-Staffel des Projekts fand 2005 an insgesamt vier Hamburger Schulen erfolgreich statt. In einem Auswahlverfahren wurden diese Schulen für die Teilnahme an dem Projekt ausgewählt. In 2007, wie auch in 2008, nahmen 5 Schulen teil.



Europaschule
Gymnasium Hamm



Gesamtschule Am Heidelberg



Schule Möllner Landstraße



Schule Langbargheide



Gymnasium Bondenwald



Schule am Falkenberg



Gymnasium Allee



Exemplarischer Projektwochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00	Einführung der Projektwoche im Institut für Präventivmedizin und Gesundheitsförderung ONE Medical Coaching	Beginn der Projektwoche in der Schule Ziele der Projektwoche werden definiert	Gemeinsames Frühstück Frühstücksprotokoll erstellen	Kleine Entspannungsübung Schülerreferate	Gesundheitstag 8:00-14:00 Errichten eines Gesundheitsparcours in der Aula mit Stationen RR, BMI, Körperfett, Dehnung Erstellen des Gesundheitspasses durch die Schüler für die Schule oder eine Jahrgangsstufe Aufstellen bzw. Veröffentlichung der erarbeiteten Ergebnisse und Fakten der Projektwoche
09:00	Schülerreferate: Anatomie, Physiologie, Gesundheit Individueller Gesundheitscheck für jeden Schüler und Ausgabe des Gesundheitspasses	Schülerreferate Sprossenziehen	Schülerreferate	Theorie zum Bewegungsverlauf	
10:00	Pause	Pause	Pause	Pause	
10:15	Gruppeneinteilung Exemplarischer Herz-Kreislauf-Check Stressanalyse	Gruppe 1: Yoga Gruppe 2: Massage	Expertenvortrag zum Themenfeld Ernährung	Bewegungsverlauf in der Sporthalle	
12:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
13:00	Feedbackrunde	Gruppenarbeit zu einem gesundheitsrelevanten Themenfeld	Vorbereitung für den Gesundheitstag I	Vorbereitung für den Gesundheitstag II	
14:00		Gesundheits-AG Feedbackrunde	Feedbackrunde	Urkundenverteilung Feedbackrunde	
15:00					Vereinbarung von Follow-Up-Terminen
16:00					

Sponsoren

Die Kooperationspartner

Folgende Partner haben sich unserem Projekt in hilfreicher und unterstützender Form angeschlossen:



„Ich habe viel über mich erfahren können. Meine Gesundheit ist wichtig für mein Leben. Ich werde versuchen, etwas zu ändern.“