



# Gesundheitstage

19.09. - 23.09.2022



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

## Kursangebote

### Vortrag „Glück“

Glück beginnt nicht erst dann, wenn das Leben scheinbar perfekt ist und wir alle Zweifel und Schwierigkeiten überwunden haben. Glück ist nicht etwas, das uns passiert, es ist etwas, das wir in uns selbst finden. Aber wie gelingt uns das? Die Psychologin und Glücksexpertin Nathalie Marcinkowski begleitet euch mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie in einem 90-minütigen Vortrag.

### Offener Bereich

Im offenen Bereich findet ihr verschiedene Mitmachstationen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen: Infused Water, Brainfood Bar, Körperanalyse und Sportberatung. Informiert euch zu Themen die euch bewegen.

### Kurs 1 „Bodystyle“

„Bodystyle“ ist das Rundum-Sorglos-Paket für Fitness und Figur. Durch verschiedene Übungen wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt und die Ausdauer verbessert. Ziel des Bodystylings ist der Aufbau der Muskulatur und der Abbau von Fett, um Körperpartien und Gewebe zu straffen.

### Kurs 2 „Yoga“

Yoga ist eine Kombination aus Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Es dient der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers. Gleichzeitig kann Yoga beim Stressabbau helfen. Yoga kann zu seelischer Ausgeglichenheit und mehr Gelassenheit im Alltag führen und stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

### Kurs 3 „Outdoor Functional Training“

Bewegung in der Natur unterstützt die körperliche Gesundheit nicht nur auf Herz- und Muskelebene, sondern lässt den Kopf frei werden (effektiver Stressabbau) und aktiviert das Immunsystem. Durch das verstärkte Erleben mit allen Sinnen und die Einbeziehung verschiedenster natürlicher Materialien wird das Training zu einem abwechslungsreichen Trainingsmodul.

### Kurs 4 „Fit für die Prüfung und für's Leben!“

Der Kurs bietet euch wertvolle Tipps zu richtigen Lernmethoden und zur Stressbewältigung, auch für eure Prüfungen. Neben Tipps zu Lerntypen, Lernmethoden und Gedächtnistraining, erhaltet ihr Einblicke in Methoden zur Stressbewältigung für mehr Gelassenheit in Prüfungs- und Alltagssituationen.

### Kurs 5a „Fitnessfood – Proteine im Fokus“

Frau Schüssler bietet Basiswissen zu Proteinen und deren Funktion. Es gibt Rezepte zu gesunden Proteinshakes und Infos zum Thema Kreatin, BCAA und Co.

### Kurs 5b „Jobfood – Fit durch den Tag“

Frau Schüssler vermittelt Basiswissen zu einer ausgewogenen Ernährung im Job. Es gibt gesunde Rezeptideen zum Thema Meal Prep und praktische Übungen zum Zuckergehalt in Lebensmitteln.