

## Gesundheit beginnt im Kopf – mentale Stärke gewinnen

Montag bis Freitag

37,5 UE.

25.11.-29.11.2024

Haus Klipper / Norderney

Dozent: Holger Jungandreas

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Thema	Theorie	Praxis
Montag			
14.00-16.00	Kennen lernen, Organisatorisches, Seminarziele, Seminar "Sport ist Mord"	2,75	
16.30-18.00	Aktivierung		2,0
18.00	Abendessen		
19.00-21.15	Wie viel Bewegung und welche Bewegung brauche ich? individuelle Bewegungsanalysen	3,0	
Dienstag			
7.00-7.30	Einstiegsaktivierung		0,75
8.00	Frühstück		
9.00-10.30	Seminar "Welcher Sport ist gesund?" individuelle Sportanalysen	2	
11.00-12.30	zweite Aktivierung		0,75
13.00	Mittagessen		
14.00-16.15	Wie viel Bewegung und welche Bewegung brauche ich? individuelle Sportanalysen	2,75	
16.15-17.00	dritte Aktivierung		1
Mittwoch			
7.00-7.30	Einstiegsaktivierung		0,75
7.45	Frühstück		
9.00-11.00	Seminar "Motivation" (Grundlagen)	2,75	
11.00-12.30	Zweite Aktivierung		2
12.45	Mittagessen		
14.00-16.00	Was hat die Einstellung mit Gesundheit zu tun?	2,75	
16.00-17.00	Dritte Aktivierung		1,25
Donnerstag			

7.00-7.30	Einstiegsaktivierung		0,75
7.45	Frühstück		
9.00-11.00	Irgendwas.Geht.Immer. individuelle Erfolgsanalysen	2,75	
12.00-12.30	Zweite Aktivierung		0,75
12.45	Mittagessen		
14.00	Erfolgsmeditation	1,25	
15.00	Dritte Aktivierung		1,25
Freitag			
7.00-7.30	Einstiegsaktivierung		1,25
7.45	Frühstück		
9.00-10.30	individuelle Erfolgsabfragen	2	
10.30.-11.15	Zweite Aktivierung		1
11.15-13.00	Übertragen des Gelernten in den Alltag, Feedback, Verabschiedung, Formelles	2	
Summe		24,25	13,5

### Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.kga-salute.de](http://www.kga-salute.de) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)