

Tag der Gesundheit – 12.07.2016 – 9-15 Uhr – Ansprechpartner: Döring, Trautmann, Heuschkel

Veranstaltungsort: Stadion Haselhorst, Daumstr. 35, 13599 Berlin

Titel	Inhalt	Ort	Zeit
Schachturnier	Einführung ins Schachspielen, Turnier für Anfänger und Fortgeschrittene	Stadion bei Regen: Cafeteria	11-14 Uhr
Thai Chi/Kung Fu	Thai Chi und Kung Fu sind Kampfkünste, die langsam geübt werden und zur Entspannung und Stärkung der Gesundheit dienen.	Stadion bei Regen: Sporthalle (neu)	9.30 Uhr und 10.15 Uhr
Yoga-Kurs I	Yoga soll durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Meditationsworten die Lebensenergie stimulieren	Stadion bei Regen: Sporthalle (neu)	11 Uhr
Yoga-Kurs II			12 Uhr
Yoga-Kurs III			13 Uhr
Fußballturnier	Anmeldeliste geschlossen! Unbedingt an Sonnenschutz und Getränke denken!	Stadion	9-15Uhr
Beachvolleyballturnier	2-4 Mannschaftsmitglieder, jede Mannschaft muss mindestens einen Schiedsrichter stellen, Turniermodus nach Teilnehmerzahl Unbedingt an Sonnenschutz und Getränke denken!	Stadion bei starkem Regen: entfällt	9-15Uhr
Lungen- volumenmessung	Das Lungenvolumen wird mit einem Gerät gemessen, ausgewertet und erklärt.	Stadion	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Körperwerte- messung	Messung von Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser und Knochenmasse	Stadion	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Balance-Check	Anhand der grafischen Darstellung der Herzrate wird mit Hilfe eines Ohrclips die individuelle Stressbelastung und Regulationsfähigkeit ermittelt und mit der jeweiligen Altersgruppe verglichen.	Stadion	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Mini-Check	Messung von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und BMI	Stadion	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Medi-Mouse	Die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule werden gemessen, indem der TN verschiedene Haltungen einnimmt und die Medi-Mouse die Wirbelsäule ertastet. Die erhobenen Parameter werden grafisch dargestellt.	Stadion	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Ernährungs- workshop	Smoothies können selbst zubereitet werden.	Stadion	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Siegerehrung für Beachvolleyball und Fußball ab 14 Uhr!

Tag der Gesundheit – 12.07.2016 – 9-15 Uhr – Ansprechpartner: Döring, Trautmann, Heuschkel

Veranstaltungsort: Turnhallen (alt und neu), Goldbeckweg 8-14, 13599 Berlin

Titel	Inhalt	Ort	Zeit	TN
Kurs I: Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik	3 verschiedene Kurse zur Wirbelsäulengymnastik mit verschiedenen Geräten und verschiedenen Schwerpunkten	Sporthalle (neu)	10 Uhr	ca. 15 TN
Kurs II: Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik		Sporthalle (neu)	11 Uhr	ca. 15 TN
Kurs III: Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik		Sporthalle (neu)	12 Uhr	ca. 15 TN
Kistenklettern	Klettern unter die Hallendecke mit Bierkästen	Sporthalle (neu)	9.30 Uhr bis 14 Uhr	pro TN
Badmintonturnier	Einzelturnier Jede Mannschaft muss einen Schiedsrichter stellen! Turniermodus je nach Teilnehmerzahl	Sporthalle (alt)	9 Uhr	max. 30 TN

Ablauf für den Tag der Gesundheit

Tag der Gesundheit – 12.07.2016 – 9-15 Uhr – Ansprechpartner: Döring, Trautmann, Heuschkel

Veranstaltungsort: **Hauptgebäude**, Goldbeckweg 8-14, 13599 Berlin

Nr.	Titel	Inhalt	Ort	Zeit
01	Workshop Burnoutprävention	Für Kollegen und Kolleginnen!	R: 2.1.07	9.30 Uhr
02	Workshop: Homosexualität u. Fußball - ein Widerspruch?	Allgemeine Fragen zur Homosexualität, Diskussion der Situation von Homosexuellen im Fußball	R: 2.1.07	11 Uhr
03	Vortrag: Doping im Alltag	Information und Aufklärung über Lifestyle-Drogen: Medikamente und Alltagssubstanzen zur Leistungssteigerung	R: 1.1.13	9.30 Uhr
04	Vortrag: Hautkrebsprävention	Positive und negative Auswirkungen von Sonnenlicht auf den Körper, Gefahren von Solarien, Informationen zu Sonnenbrillen und Sonnencremes, Hautkrebserkennung und Prävention	R: 1.1.13	9 Uhr bis 13 Uhr
05	Burnoutprävention	Interaktiver Test zur individuellen Belastbarkeit und Anfälligkeit für Burnout	Flur 2.1 (vor Lehrerzimmer)	9 Uhr bis 13 Uhr
06	Rücken-QUIZ1	Fragen zur Rückengesundheit, die in der PowerPoint-Präsentation eingebaut sind, können über Abstimmgeräte beantwortet werden, wobei je 2 Teams gegeneinander antreten können Hier können 2 bis maximal 16 Teilnehmer gleichzeitig raten!	R: 1.1.12	9 Uhr bis 13 Uhr
07	Rücken-QUIZ2	Hinterlegt sind – nach dem Vorbild der Sendung „Wer wird Millionär“ – unterschiedliche Fragen zum Thema Rückengesundheit.	Foyer	9 Uhr bis 13 Uhr
08	Rückenschmerzsimulator	Durch eingebaute „Stacheln“ in der Weste wird auf das falsche Heben und Tragen von Gegenständen aufmerksam gemacht. Es ist zu erkennen, ob die eigene Körperhaltung rückschonend ist.	Cafeteria/ Foyer	9 Uhr bis 13 Uhr
09	Alterssimulation	Durch Gewichte in Weste und Gelenkbandagen werden Kraftverlust, Gelenksteifigkeit sowie Einschränkungen des Koordinationsvermögens simuliert.	Cafeteria/ Foyer	9 Uhr bis 13 Uhr
10	Hautschutz/ UV-Test	Über ein UV-Gerät wird die Handhygiene simuliert. Hierbei wird die Notwendigkeit von Hautschutz und Handhygiene thematisiert.	Cafeteria/ Foyer	9 Uhr bis 13 Uhr
11	Lärmschutz/ Hörtest	Die Hörfähigkeit wird über ein Audiometer bestimmt, indem über den Kopfhörer einzelne Sinustöne in verschiedenen Frequenzen eingespielt werden.	Cafeteria/ Foyer	9 Uhr bis 13 Uhr
12	Veganes Essen	Quiz und Probierhäppchen: Möglichkeiten zum Ersatz tierischer Produkte, die Spaß machen	Cafeteria/ Foyer	9 Uhr bis 13 Uhr
13	Verkehrssicherheit/ Alkohol- und Suchtgefahr	Über Brillen werden die Auswirkungen des Alkoholkonsums (0,8 und 1,3 Promille) simuliert. Hierbei werden die Suchtgefahren und langfristige Schäden durch Alkoholmissbrauch thematisiert.	Zwischen Turnhalle und Hauptgebäude	9 Uhr bis 13 Uhr
14	Laufen für Unsportliche	Wir laufen mit Gehpausen durch die Gegend. Wer weiter machen möchte, bekommt eine Trainingsplanberatung.	Haupteingang	9.30 Uhr
15	Stressbewältigung durch Malerei	Durch das freie Malen (überwiegend Aquarell) erfolgt die Bewältigung von Alltagsstress	Außenbereich Treffpunkt: R1.1.13	9.15 Uhr

Die Stationen 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13 nehmen jeweils ca. 15 – 20 Minuten pro Teilnehmer in Anspruch!