



Ablaufplan: SchmidtColleg GesundheitsEnergie – Der Workshop*

09:00 – 10:00	<p>Vortrag „Zutaten für ein Leben²“</p> <ul style="list-style-type: none">• „Gesundheit“ aktuell: Fakten, Ursachen, Folgen• „Bewusstlos“ krank• Langlebigkeits-Hotspots: Lernen von Vorbildern• Zutaten für ein gesundes (und langes) Leben
10:00 – 10:30	Kaffeepause
10:30 – 12:30	<p>Vortrag „Was macht dick, was hält fit“</p> <ul style="list-style-type: none">• Der Mythos „Kohlenhydrate“ und die Insulinfalle• Gute Fette vs. schlechte Fette• 100%-Leistung mit Eiweiß• Artgerechte Ernährung: Back to the Roots• Die „schönsten“ Ernährungslügen <p>Praxis „Einkaufswagen-Check“</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Nährwerttabelle lesen: Wie & was?• Zusatzstoffe: Is(s)t „E“ immer schlecht?• Bio- vs. No-Name-Produkt: Wann macht was Sinn?
12:30 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 15:30	<p>Vortrag „Anspannen – Entspannen“</p> <ul style="list-style-type: none">• Änderung & Bedeutung unseres Bewegungsverhaltens• Muss es denn wirklich Sport sein?• Richtig bewegen, nur wie?• Stress pur: Warum – was tun?• „Abschalten“: Formen & Formeln
15:30 – 16:00	Kaffeepause
16:00 – 18:00	<p>Praxis: „Bewegtes Leben“</p> <ul style="list-style-type: none">• Aktivität am Arbeitsplatz: Es „geht“• Fitnessstudio, nein Danke: Ein Workout für zu-Hause• Sauerstoffdusche: „Laufen“ lernen

* der Workshop-Tag ist ausgelegt auf eine max. Teilnehmerzahl von 20 Personen