



# Gesund essen, genügend bewegen

## Fit für die Fahrt

### Beschreibung

Eine sitzende Tätigkeit, fehlende Bewegungs- und Erholungszeiten und schlechte Ernährungsgewohnheiten können für den Organismus und die Gesundheit eine Belastung darstellen.

Wir gehen in diesem Workshop der Frage nach, inwiefern gutes Essen und genügend Bewegung nicht nur Körper und Geist unterstützen, sondern das Wohlbefinden und ein gesunder Lifestyle fördern. Der richtige Nährstoffmix kann unsere Leistungsfähigkeit, unsere Konzentration und unsere Stimmungslage beeinflussen.

Wir zeigen zudem auf eine sehr praxis- und alltagsnahe Weise, wie man einfache und ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellt und konkrete Bewegungsübungen in den Berufsalltag integriert.

### Ernährung

#### Die Teilnehmenden...

- haben die Möglichkeit ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten zu reflektieren
- lernen, inwiefern eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise ihr Wohlbefinden, ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit unterstützt
- erfahren, welche Zwischenverpflegung sinnvoll und im Arbeitsalltag geeignet ist
- wissen, welcher Essrhythmus und welche Essqualität für die Schichtarbeit sinnvoll ist
- erfahren, wie sie in einer kurzen Mittagspause zu einer ausgewogenen Mahlzeit kommen und wie diese zusammengestellt sein sollte
- erfahren, wie auch mit kleinem Budget eine ausgewogene Zwischenmahlzeit zusammengestellt werden kann und üben dies praktisch
- haben die Möglichkeit Ernährungsfragen zu klären und definieren für sich eine persönliche Optimierung

### Bewegung

#### Die Teilnehmenden...

- kennen die richtige Sitzhaltung und können selbständig kleinere muskuläre Verspannungen lösen
- lernen die aktuellen Bewegungsempfehlungen sowie konkrete Hilfestellungen zur Integration in den Alltag
- erarbeiten einen einfachen Wochenplan zur Umsetzung der Bewegungsziele
- erhalten einen praktischen Input zum Thema Bewegung unter den Aspekten Kraft, Beweglichkeit und Koordination