

Lebenslanges Lernen - Bürgerakademie -

Vortragsreihe

Wintersemester 2014/15

- Thema:** Gesundheit und Fitness - Eine Grundlage für tägliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- Autorin:** Angelika Schmidt
Gesunda – Beratung für Gesundheit Berlin
- Referent:** Florian Schönfeld
Bildungsakademie Mittweida e. V.
- Termin:** 04.02.2015, 15:30 - 17:00 Uhr

Inhalt:

Genetische Disposition, Umfeld, Hormonelle Stimulierung, Fitnesszustand und Ernährung das sind einige Faktoren, die sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Der Vortrag konzentriert sich auf die am Häufigsten **selbst zu beeinflussenden** Gesundheitsfaktoren wie Lebensweise, Fitness und Ernährung. Ergänzt wird das durch **aktuelle Informationen** der Forschung.

Bekanntes wie **Achtsamkeit** beim Essen und Trinken ist ein erster Schritt für Leistungsgewinn und Wohlfühl-Erfolg. Ebenso hat Fitness einen stärkenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Fast täglich gibt es Mitteilungen zu neuen Erkenntnisse aus der Forschung, die teils alte Ernährungs- und Fitness-Aussagen bestätigen und ergänzen oder ad absurdum führen.

Nur, in unserer Zeit bedarf es **der kleinen praktikablen Kniffe und den eigenen Willen** diese Vorsätze in Erfolg umzuwandeln. Das erfolgt angepasst an den jeweiligen Geldbeutel und Terminpläne ob bei Senioren, Studenten, Familien und Alleinstehenden, bei Pendlern, Schichtarbeitern und Tag-Tätigen usw.

Worin unterscheidet sich die empfohlene Ernährung von Senioren und Studenten? Ist ein Marathon Leistungssport oder Fitness-Programm? Wie lange kann man lernen und geistig sich fit halten? Sprüche wie „Nach dem essen soll man ruhen oder tausend Schritte tun“ oder „Einen Apfel am Morgen und du hast keine Gesundheitsorgen“ haben Ihre Gültigkeitsgrenzen.

Sie nehmen praktische, generationen- und genderorientierte Lösungstipps mit, die auch durchaus ungewohnt sind. Das sind zum Beispiel:

- **Gute-Laune-Paket** fürs Essen
 - das **Event** einer gemeinsamen Ma(h)l-Zeit – gemeinsam Planen, Einkaufen, Zubereiten und Genießen sowie Aufräumen und Abwaschen
- **Grillen, Entspannen, Wandern und Muskeln bilden**
 - Unterschiedliche Bedarfe von Männern und Frauen kommen beim Grillen genauso zur Beachtung wie auch bei den kostenlosen Fitness-Angeboten usw.
- **Fitnesspakt**
 - **Was liegt Ihnen**, was bekommt Ihnen? – Finden Sie es heraus. Gründen Sie z.B. Ihre Laufgruppe, Schach-Runde, Geotagging-Team oder weiteres auf Zeit. Sie tun es für sich und **vereinbaren es mit sich**.
- **Generationentisch**
 - Essen gemeinsam **vorbereitet von mehreren Generationen** je nach Vorliebe, Alter und ggf. Krankheit – ganz nebenbei werden mit dem Wissen der älteren Generation die jungen Menschen an Ernährung herangeführt.

Hinter all dem steht eben nicht nur Zumba und Salat oder Holz hacken und Grillmenü, sondern eine geballte Fundgrube an aktuellen Informationen zu Ernährung und Fitness sowie Umsetzungstipps vermittelt von einer Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Der Vortrag lässt Fragen zu und fördert den gemeinsamen Austausch und Pläne.

Termine Sommersemester 2015

Die Termine für das kommende Semester stehen bereits fest. Die Vorträge werden wieder jeden zweiten Mittwoch um 15.30 Uhr stattfinden.

18.03.2015	29.04.2015	10.06.2015
01.04.2015	13.05.2015	24.06.2015
15.04.2015	27.05.2015	08.07.2015