Kontakt

Adipositasnetzwerk
Rheinland-Pfalz e.V.
Große Langgasse 29
55116 Mainz

Besuchen Sie uns für weitere Informationen online unter:

www.adipositas-rlp.de

Telefonisch erreichen Sie uns unter:
06131/69333-4217

E-Mails schicken Sie bitte an:
info@adipositas-rlp.de

Das Adipositasnetzwerk wird gefördert durch:

MAINZ·BINGEN Kreisverwaltung

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, ARBEIT, GESUNDHEIT UND DEMOGRAFIE

Schirmherrin:
Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Veranstalter

Konzeption: Dr. med. Gabriele von der Weiden

adipositas netzwerk Rheinland-Pfalz

„Wir wollen Menschen mit Übergewicht Mut machen, das eigene Leben aktiv in die Hand zu nehmen“

Dr. med. Johannes Oepen,
Vorsitzender des Adipositasnetzwerkes Rheinland-Pfalz e.V.

DAK Gesundheit

„Zählen Sie auf uns als Krankenkasse in allen Lebenslagen“

Steffen Kilian,
Leiter DAK-Gesundheit, Mainz

MAINZ·BINGEN Kreisverwaltung

„Öffentlicher Gesundheitsdienst ist bürgernah, vernetzt und partnerschaftlich - für ein gesundes Leben“

Dr. med. Dietmar Hoffmann
Leiter der Abteilung Gesundheitswesen,
Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Fitness

Veranstaltungsorte:

DAK-Gesundheit Servicezentrum
Schillerplatz 8
55116 Mainz

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz

Mainz-Binger Gesundheitsamt
Große Langgasse 29
55116 Mainz

Lust auf Fitness

03.- 06. September 2018

Lust auf Fitness Programm

03. - 06. September 2018

Die Themenwoche **„Gesundheit fördern“** des Adipositasnetzwerkes Rheinland-Pfalz e.V. in Kooperation mit der DAK und dem Gesundheitsamt Mainz-Bingen widmet sich dieses Mal dem Thema **Lust auf Fitness**.
Das Programm findet vom 3. bis 6. September 2018 in Mainz statt.

„Wie bekomme ich wirklich Lust auf Bewegung und Sport? Wie schaffe ich es, meine leeren Energiespeicher nach einem anstrengenden Tag, anders als auf dem Sofa mit Snacks vor dem Fernseher aufzufüllen? Wie finde ich heraus, was zu mir passt und mir gut tut?“

Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir in unserer Themenwoche gemeinsam auf den Grund. Es wird verschiedene Vorträge zu Motivation, Ernährung, mentaler Fitness, Yoga und Lauftraining für Sportmuffel geben - und wer Lust hat, kann auch gleich einiges praktisch ausprobieren.

Veranstaltungsorte:

DAK-Gesundheit Servicezentrum
Schillerplatz 8
55116 Mainz

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz

Mainz-Binger Gesundheitsamt
Große Langgasse 29
55116 Mainz

Montag 3. September 2018

16:30 – 18:00 Uhr
Keine Motivation, keine Energie, keine guten Gefühle - Die drei großen Probleme einer gesunden Ernährung (und wie man sie löst)
Referent: Dr. Hendrik Wahler, mindyourlife, Experte für Stressmanagement
Gesunde Ernährung ist nicht einfach, denn auf diesem Weg gibt es viele Hindernisse. Nicht immer geht es dabei um fehlende Selbstdisziplin oder Motivation. Es werden Wege aufgezeigt, wie man Reiz-Reaktions-Muster verändern kann. Denn wenn wir alternative Belohnungen und andere Wege der Stressbewältigung finden, können wir eingeschliffene Verhaltensweisen überwinden.
Veranstaltungsort:
DAK-Gesundheit Servicezentrum

18:15 – 19:45 Uhr
Disziplin ist nicht das Problem!
Referent: Dr. Hendrik Wahler, mindyourlife, Experte für Stressmanagement
Die aktuelle Motivationspsychologie zeigt Wege, wie es gelingen kann, gesundes Essen und Bewegung in den Alltag einzubauen - mit Triggern und Umgebungskontrolle. Denn gesunde Ernährung, Sport- und Bewegungsaktivitäten regelmäßig ins Leben zu integrieren, muss nicht zwingend eine Anstrengung sein.
Veranstaltungsort:
DAK-Gesundheit Servicezentrum

Dienstag 4. September 2018

15:00 – 16:15 Uhr
Lebensmittel für Sportler - sinnvoll oder nur teuer?
Referentin: Susanne Umbach, Verbraucherzentrale
Ein ausgewogener Speiseplan stellt sicher, dass Sportler alle wichtigen Nährstoffe bekommen - und das mit Genuss! Sie werden feststellen, dass Sie auf die meisten Sportlerprodukte problemlos verzichten können.
Veranstaltungsort:
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Mittwoch 5.September

16:30 – 17:15 Uhr
Mentale Fitness
Referentin: Dr. med. Gabriele von der Weiden, Ärztin, Musiktherapeutin
Einführungsvortrag: Mentale Fitness und Wohlbefinden. Anschließend Einladung zu einem meditativem Live-Musikerlebnis: 20 Minuten Erholungszeit mit Entspannungsmusik für Harfe.
Veranstaltungsort:
DAK-Gesundheit Servicezentrum

17:30 – 18:15 Uhr
Schwer im Trend: Yoga ist für alle - XXL-Yoga
Referentin: Heike Beuscher, KörperFREUDE-Yoga
Mit Yoga geistige Frische und körperliche Elastizität steigern.Theoretische Einführung und einfache, praktische Anfängerübungen.
Veranstaltungsort:
DAK-Gesundheit Servicezentrum

Donnerstag 6. September

15:00 – 16:15 oder 16:45 – 18:00 Uhr
Lauftraining für alle No-Sportler, egal ob schlank oder übergewichtig
Referent: Günther Bergs, Lauftherapeut (DLZ)
Wie wir fitter werden - ein Ausflug in die Trainingslehre / Lauftherapie - was ist das? Für wen ist das? / Der richtige Laufschuh und sein Einfluss auf ein gesundes Lauftraining
Veranstaltungsort: Gesundheitsamt

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos.
Es gibt aber nur begrenzte Plätze.
Eine verbindliche Anmeldung per Email oder Post ist erforderlich. Wir benötigen hierzu Ihren Namen und Email-Adresse oder Ihre Postanschrift, um Ihnen einen Teilnehmerplatz zu bestätigen. Ihre Daten werden nur zu diesem Zweck vorübergehend gespeichert.
Anmeldungen bitte an info@adipositas-rlp.de oder
Dr. med. Gabriele von der Weiden, Kreisverwaltung Mainz-Bingen / Große Langgasse 29 / 55116 Mainz