

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 04 22

---

#### Abwehrkräfte aufbauen – Immunsystem stärken

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Gesundheitsbildung*

Der Mensch hat ein einzigartiges Überlebensprogramm – sein Immunsystem. Es springt an, wenn Krankheitserreger die natürlichen Schutzschilde (Haut, Schleimhaut, Magensäure etc.) durchbrochen haben. Gedanken, Stress, Atmung, Schlaf, Bewegung, Ernährung - all das ist von großer Bedeutung für ein intaktes Immunsystem.

In diesem Seminar lernen Sie gezielte Strategien und Maßnahmen kennen, um das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Sie erhalten Anregungen wie sich diese gut in den Alltag und in Ihre eigenen Kurse integrieren lassen.

Einige der Themen, die erarbeitet werden:

- Funktion und Bedeutung des Immunsystems
- Wenn das Immunsystem über die Stränge schlägt
- Auswirkung von Stress auf das Immunsystem
- Resilienz - die seelische Widerstandsfähigkeit
- Warum guter Schlaf so wichtig ist und wie wir ihn fördern können
- Bewegungsförderung im Alltag - die richtige Dosis
- Fehlende Nährstoffe
- Gesunde Ernährung und Darmgesundheit

Ergänzt wird der Workshop durch Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen

<b>Termin:</b>	Samstag, 14. Mai 2022, 10 – 17 Uhr
<b>Ort:</b>	vhs Ludwigshafen
<b>Referentin:</b>	Karin Schnaubelt-Seiter, Sport- und Gymnastiklehrerin, Entspannungspädagogin, Beraterin mit Themenschwerpunkt Wechseljahre
<b>Kostenbeitrag:</b>	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	1. Mai 2022