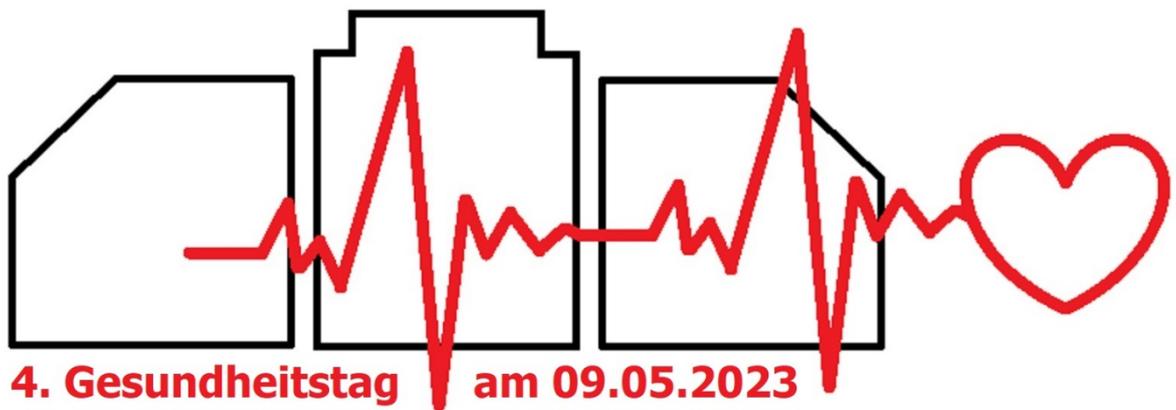


Hansa-Berufskolleg

Programm

zum

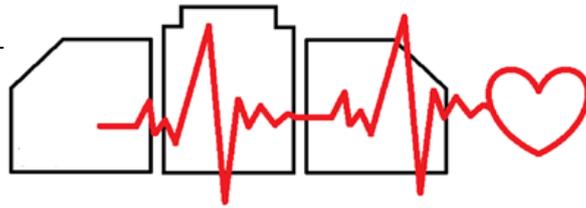


4. Gesundheitstag am 09.05.2023

Mit freundlicher Unterstützung durch:

- Alexianer GmbH, Münster
- Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e. V., Münster
- EinDollarBrille e. V., Münster
- Deutsche Verkehrswacht e. V., Münster
- Fachhochschule Münster
- Gesundheitsamt, Münster
- House of Taekwon-Do
- Ingolf Bodemann Yoga, Münster
- Krisenhilfe Münster e. V.
- OurGenerationZ, Münster
- Präventionszentrum, Münster
- Track, Münster
- Trommelschule Taka Tun, Münster
- UKM, Münster





Liebe Schülerinnen und Schüler,

Ihre Gesundheit liegt uns ganz besonders am Herzen, daher haben wir uns am Hansa – Berufskolleg dazu entschieden am 9. Mai 2023 den bereits 4. Gesundheitstag an unserer Schule durchzuführen.

Das vorliegende Programm wurde sowohl von externen Anbietern als auch von Schüler:innen gestaltet. Hierbei ist zu beachten, dass das Angebot geschlossene Workshops, offene Workshops und Informationsveranstaltungen umfasst. Ziel soll es sein mitzumachen, Neues auszuprobieren, aktiv in einen Austausch zu gehen, positive Eindrücke und Erkenntnisse mit nach Hause zu nehmen und bei Bedarf in das eigene Leben zu integrieren. Bei den geschlossenen Workshops ist zu berücksichtigen, dass Interessenten die vorgegebene Dauer einhalten müssen und gegebenenfalls eine begrenzte Teilnehmerzahl beachten sollten. Die offenen Angebote hingegen können alle Interessierten jederzeit besuchen. **Bitte tragen Sie sich für die geschlossenen Workshops unbedingt in die Listen im Foyer des Neubaus ein.**

Wie gewohnt werden wir für das leibliche Wohl aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgen. Entsprechend dem Motto des Tages „Gesundheit für jeden“ laden wir Sie herzlich ein, im Lichthof des Hauptgebäudes gesunde und leckere Snacks zu sehr fairen Preisen zu genießen. Der Kiosk ist selbstverständlich auch während des Tages geöffnet.

Nachfolgend der geplante Ablauf für den Tag:

ab 07:50 Uhr:

- Beginn im Klassenverband, Anwesenheitskontrolle durch die jeweilige Lehrperson an einem vereinbarten Treffpunkt, Planung des Tages

08:00 – 08:30 Uhr:

- bei Bedarf helfen die Klassen den externen Partner:innen beim Aufbau der jeweiligen Aktivität; alle Klassen bereiten sich vor

ab 08:30 Uhr:

- Wahrnehmung der Angebote

ca. 13:00 Uhr:

- gemeinsame musikalische Abschlussveranstaltung auf dem Schulhof (Trommelaktion)

ab 13:30 – 14:00 Uhr:

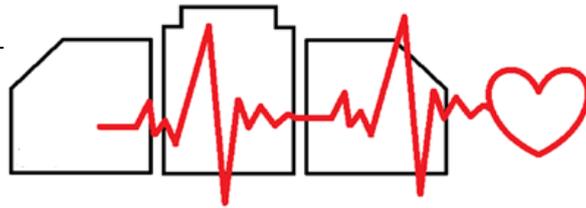
- Abbau – bei Bedarf helfen die Klassen den zugewiesenen Partner:innen
- Reflexion des Tages über Iserv (Umfrage)

Herzlichen Dank an alle, die mit ihrem Einsatz zum Gelingen des 4. Gesundheitstages beigetragen haben.

Schöne Grüße und ganz viel Spaß an diesem besonderen Tag am Hansa-Berufskolleg!

AG Gesunde Schule





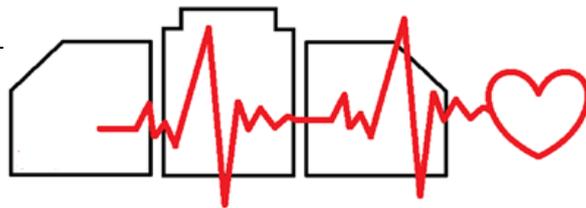
PRÄVENTIONS- UND INFORMATIONSANGEBOTE:

Thema:	Anbieter:	Raum:
Absicherung und Vorsorge - Beratung	VP20G	Mediothek
Alles Essstörungen!? ¹⁾	Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e. V.	R 111/Flur
Break the Stigma & digitaler Safe Space	OurGenerationZ/Marktplatz der Gesundheit	Schulhof
Erfahrungsbericht psychische Erkrankung – persönlicher Experte (Gesprächsrunde) ¹⁾	Lars Büscher, Alexianer GmbH	R 113
Energy Drinks – Power aus der Dose?	Gesundheitsamt Münster	Flur vor E 18
Essbare Insekten – gesunde Eiweißquellen	MA21E & MA22G	R 114
Gesundheitsscheck - Messung der Vitalwerte	MA20A & MA20C	E 34 (Labor)
Gesundheitsscheck – Seh- und Hörtest	MA22C & MA22D	E37 & U 40
Infektionsschutz – richtige Händehygiene	MA21F	U 37
Leben retten – Crashkurs Reanimation ¹⁾	Andreas Franitza	R 132
Pflanzliche Vielfalt: So geht eine gesunde vegane Ernährung ¹⁾	FH Münster	E 32
Proteinriegel – lässt du dich abzocken sind sie dein Geld wert? ¹⁾	FH Münster	E 35
Queer in Münster und Münsterland	Track Münster	R 135
Tolle Typen gesucht (Vortrag: 09:00 & 11:00 Uhr, ca. 30 Minuten)	UKM Stammzellenspenderdatei	R 101/R 102
Verkehrssicherheitstag – Radfahren in Münster	Verkehrswacht Münster e. V.,	Foyer Neubau
Verkürzt, verspannt...ausgebrannt? Haltung und Training im Job ¹⁾	Präventionszentrum Münster	R 108
Virtuelle Welten zur Entspannung mit VR-Brillen	Grehes Team	R 110/Flur
Vorstellung der EinDollarBrille	Ein Dollar Brille e. V.	Flur vor E 30/E 32
Was sagt uns der Nutri-Score? Schmecken wir den Unterschied? ¹⁾	FH Münster	E 30/Flur
Wikinger vs. Ballerina – Einstieg in das Faszientraining ¹⁾	Präventionszentrum Münster	R 108
Wieviel Zucker ist in Lebensmitteln?	BF22A	R 112
Wie geht es dir? Krisen erkennen & Suizid vorbeugen ¹⁾	Krisenhilfe Münster e. V.	R 130

¹⁾ Workshop:

Informationen und Anmeldung ausschließlich im Vorfeld über ausgehängte Listen im Foyer des Neubaus





FITNESS- UND ENTSPANNUNGSANGEBOTE:

Bitte unbedingt Sportbekleidung mitbringen!

Thema:	Anbieter:	Raum:
Alterssimulationsanzug	HH22A	R 250
Balance und Lebensfreude durch Yoga ¹⁾	Ingolf Bodemann	TH 3
CONGA – Afro-Kubanische Rhythmen auf der großen Trommel ¹⁾	Trommelschule TakaTun	E 26
Erwerb des Sportabzeichens ¹⁾²⁾	Team Sportabzeichen	Sportplatz
Fitnessstest und Spiele	DS22A	R 154
Interaktiver Fitnessstest mit Kahoot! ¹⁾	ST21A	R 137
Radtour entlang der Route des Westfälischen Friedens ¹⁾	Christoph Niehoff	Exkursion
Selbstverteidigungskurs ¹⁾	House of Taekwon-Do	TH 2
Tischtennis – freies Spiel und Turnier	IN22W	TH 1
Traumreise (Entspannung und Meditation)	DG21C	R 352
Wanderung entlang der Werse – aktive Erholung ¹⁾	Daniel Wälte	Exkursion
Wii Bewegungsspiele	HH22B	R 251

ERNÄHRUNGSANGEBOTE:

Thema:	Anbieter:	Raum:
Gesunde Angebote	Stattküche	Kiosk
Gesunde Waffeln	DG21A	Altbau, Lichthof
Saisonales Obst & Gemüsesticks	JU22A	Altbau, Lichthof
Protein Waffeln	DG22A	Foyer, Neubau

¹⁾ **Workshop:**

Informationen und Anmeldung ausschließlich im Vorfeld über ausgehängte Listen im Foyer des Neubaus

²⁾ **Bitte beachten Sie die Vorgaben zum Erwerb des Sportabzeichens im Anhang**

