

Kurstitel: Gesundheit, Fitness, Wohlergehen

Thematische Anbindung an Ziel 3 der globalen Nachhaltigkeitsziele:

**Gesundheit und Wohlergehen**

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Erarbeitung des Werts von Sport und Bewegung für das gesundheitliche Wohlbefinden aufgrund physiologischer und biologischer Grundlagen
- Erkennen des Wertes von Ernährung für die Gesundheit und sportliche und allgemeine Leistungsfähigkeit
- Entwicklung ~~eines~~ von Konzepten für die Integration von mehr Bewegung in den Schulalltag und das spätere Berufsleben
- Eventuell Entwicklung eines Fortbildungsangebots oder Workshops zum Thema Gesundheit für das Kollegium – Integration und Bedeutung von Bewegung im Berufsalltag an einer Schule (eventuell in Kooperation mit Firmen auch für diese)

Mögliche Prüfungsformate:

- Entwicklung von Präsentationen bzw. Präsentationsformen (Erklärvideos/Videoclips, Podcasts, Postern u.ä. ) zu Themen aus dem Bereich Sport & alltägliche Fitness mit Erklärungen zu biologisch-physiologischen Grundlagen bzw. Grundprinzipien von gesundheitsfördernder Bewegung sowie aus dem Bereich Ernährung, wie zum Beispiel die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen für die sportliche und alltägliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit, die Zusammensetzung und tatsächliche Bewertung von „Sportlernahrung“ wie zum Beispiel Proteinriegeln oder Proteinpulvern.
- Erarbeitung eines Konzeptes für die unterschiedlichen Altersgruppen der Schulgemeinde zur Integration von mehr Bewegung in den Alltag und praktische Durchführung eines Gesundheitstages an der PUG (eventuell in Kooperation mit dem Arbeitskreis Gesundheit)
- Entwicklung von Plakaten als Guide für gesunde Ernährung, mit Tipps für kurze Bewegungseinheiten und mit Leitfäden für Entspannungstechniken zum Aushängen in der Schule und für zu Hause