

# AKTIV<sup>3</sup>



Aktiv<sup>3</sup> -  
Bewegung, Stoffwechsel, Leistungsfähigkeit

## ZIELGRUPPE

Mitarbeitende aus aller Berufsgruppen,  
ohne besondere sportliche Vorerfahrung

## ORT

Outdoor

## DAUER

Als Halb- oder Ganztagsformat buchbar.  
Als Jahresprogramm mit 4 Terminen  
(Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter) buchbar.

Das Programm „Aktiv<sup>3</sup>- Bewegung, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit“ ist ein präventives Gesundheitsangebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Es verbindet moderate körperliche Aktivität in der Natur mit gesundheitsbezogener Wissensvermittlung zu Stoffwechsel, Ernährung und Leistungsfähigkeit.

Das Angebot ist niedrigschwellig konzipiert und somit für unterschiedliche Leistungsniveaus geeignet. Ziel ist es, Mitarbeitende zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil zu motivieren, ihre körperliche Aktivität zu steigern und ein grundlegendes Verständnis für den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und Energiehaushalt zu vermitteln.

Das Angebot orientiert sich an den Handlungsfeldern der betrieblichen Gesundheitsförderung und den Qualitätskriterien der Primärprävention gemäß §20SGBV.

## ZIELE

### Die Teilnehmenden

- lernen grundlegende Zusammenhänge des menschlichen Stoffwechsels kennen
- verstehen den Einfluss von Bewegung auf Stoffwechselprozesse
- erhalten praxisnahe Impulse zur gesundheitsförderlichen Ernährung/ Lebensweise
- erfahren die positive Wirkung von moderaten Bewegungs- und Entspannungseinheiten auf Energielevel und Stressregulation
- entwickeln Transferideen für den Alltag

## INHALTE

- Gemeinsame Wanderung mit aktiven Pausen
- Durchführung von Aktivierungs- und Bewegungsübungen
- Anleitung zur gesundheitsförderlichen Bewegung
- Grundlagenwissen zu Stoffwechsel und Ernährung
- praxisnahe Ernährungstipps