

Health & Myself - Gesundheitscoaching

# Schulprogramme der Alpenvereinsjugend



## Health & Myself - Gesundheitscoaching

# Health & Myself

### **Entwickle deine persönliche Gesundheitsstrategie!**

Gesundheit braucht weit mehr als richtige Ernährung und ausreichend Bewegung – aber beides sind wesentliche Einflussfaktoren! In diesem Programm beschäftigen wir uns im spielerischen Lernkontext mit dem Thema individueller Gesundheitsförderung. Wir erarbeiten gemeinsam mit den SchülerInnen Bewegungskonzepte und Menüpläne, die wir auch gleich umsetzen.

Am Anfang steht die persönliche „Zieldefinition“ - dafür greifen wir vorhandenes Wissen auf, geben zusätzliche Informationen und entwickeln so, jede/r für sich, eigene Strategien für den Umgang mit gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen. Dabei sehen wir uns als Begleiter und Unterstützer! Das Coaching der SchülerInnen steht im Vordergrund.

Gemeinsam werden wir das „Lieblingsmenü in 7 Gängen“ zubereiten, herausfinden, welches Essen uns wirklich gut tut und dieses feine Essen mit einem abwechslungsreichem Bewegungsprogramm verbinden. Das „Gesundheit“ echt Spaß machen kann, wird spätestens nach diesen Tage für alle klar sein ;-)



## Health & Myself - Gesundheitscoaching

# Aufbau des Trainings

### 2 grundlegende Methoden:

- **Zieldefinition:**  
Entwicklung eines persönlichen Zieles (wo will ich hin)
- **Erarbeitung der eigenen Gesundheitsstrategie:**  
wie erreiche ich mein Ziel, sodass es Spaß macht und lässig erreichbar ist?



## Health & Myself - Gesundheitscoaching

# ein exemplarischer Ablauf

### Tag 1 – Anreise & Einführung in das Thema

- 13:00 Uhr – Ankunft der Klasse & Mittagessen, Warm Up
- 14:00 Uhr – Brainstorming und Zieldefinition
- 15:00 – 17:00 Uhr – Erarbeitung von Einzelzielen (Bewegungs- u. Ernährungsbereich) in Kleingruppen
- 17:00 Uhr – Voting der Ziele





Health & Myself - Gesundheitscoaching

## ein exemplarischer Ablauf

### Tag 2 – Umsetzung der Elemente durch die Klasse

- 09:00 Uhr – parallel in 2 Gruppen:
  - a) Gestaltung des Menüs mit theoretischen Hintergrundinfos über die Lebensmittel
  - b) Erarbeitung einer Bewegungssequenz zum Thema Gesundheit (zB. Yoga, intuitiver Tanz, Tai Chi, etc.)



Health & Myself - Gesundheitscoaching

## ein exemplarischer Ablauf

### Tag 3 – Gesundheitsstrategie

- 08:00 Uhr – Frühstück
- 09:00 Uhr - Ausarbeitung einer individuellen Gesundheitsstrategie in Kleingruppen und kreative Präsentation; Kondensierung der Essenz auf ein Gesundheitsstrategiekärtchen“ „Health & Myself – Card“
- 11:30 Closing Ceremony



# Leistungen

- Buchungszeitraum: ganzjährig
- 3- oder 5 Tagesprogramm (1-/3 Ganz- & 2 Halbtage)
- Übernachtungen im Mehrbettzimmer bzw. im Zelt; Vollpension
- Begleitung durch ExpertInnen & BergführerInnen bei den jeweiligen Inhalten & Übungen
- Arbeiten in Kleingruppen





Health & Myself - Gesundheitscoaching

## Detaillierte Informationen

- **Österreichischer Alpenverein**  
Alpenvereinsjugend  
Olympiastraße 37  
A-6020 Innsbruck
- **Kontakt:**  
T: +43 / (0)512 / 59547-73  
E: [schulprogramme@alpenverein.at](mailto:schulprogramme@alpenverein.at)  
H: [www.alpenvereinsjugend.at](http://www.alpenvereinsjugend.at)