



Dipl. Sportwissenschaftlerin univ.

Die Gesund | Entwickler



Gesundheit mit System

Petra Eisenbichler [www.gesundentwickler.de](http://www.gesundentwickler.de)

Petra Eisenbichler  
Neureutherstr. 30  
80798 München

Telefon: 0151-14 77 50 77  
E-Mail: [petra.eisenbichler@gesundentwickler.de](mailto:petra.eisenbichler@gesundentwickler.de)  
Internet: [www.gesundentwickler.de](http://www.gesundentwickler.de)

- Diplom Sportwissenschaftlerin univ.
- Referentin und Dozentin im Gesundheitswesen
- Spezialistin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Settingbezogene Gesundheitsberatung
- Individuelles Gesundheitscoaching
- Blackroll® -Trainerin
- Konzeption, Organisation und Durchführung von Workshops und Seminaren zur nachhaltigen Verhaltens- und Lebensstiländerung
- Entwicklung von Gesundheitsförderungs-/Präventionsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche, Familien

## FORTBILDUNGS- und VORTRAGSTHEMEN

(z.B. für schulhausinterne Fortbildungen, Elternabende, Gesundheitstage)

### 1. **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude: unverzichtbare Ressourcen für den Schulalltag!** **Wege zu einem achtsameren Selbstmanagement.**

- Ein interaktiver Workshop mit einprägsamen Erklärungen, praktischen Beispielen und vielen umsetzbaren Anregungen für den Schulalltag.
- Wie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten täglich die körperliche aber auch mentale Leistungsfähigkeit beeinflussen.

### 2. **Leistungsfähig statt ausgebrannt!** **Bei sich anfangen - auf andere wirken.**

- Auf der Suche nach der richtigen Balance - Ansätze für einen achtsameren Umgang mit sich selbst.
- Wie wir Gesundheit authentisch vorleben und mit Einfühlungsvermögen vermitteln können.
- Impulse zur Selbstreflexion und Strategien für nachhaltige Verhaltensänderungen.



## Veranstaltungs- und Kursangebote

- "Gesunde Impulse"** (z.B. für Projektstage, Klassenfahrten, Gesundheitstage, Schulfeste usw.)
  - Anschauliche Demonstrationen/Beratung zur Optimierung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens.
  - Tests und Check-Ups zur individuellen Standortbestimmung, z.B.:
    - Ruhelaktatmessung: Bestimmung der Säure-Basen-Balance
    - S3-Check: Bestimmung der Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit
    - Herzfrequenzanalyse: Bestimmung der individuellen Regenerationsfähigkeit
  - Klärung individueller Fragen.
- Spezielles Angebot für das Fach Sport (nur für höhere Jahrgangsstufen) mit dem Schwerpunkt "Körperliche Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich"**
  - Leistungs-/Laktatdiagnostik: Wissenschaftliche und theoretische Fakten verständlich vermittelt.
  - Praktische Elemente: Durchführung von Laktat- und Herzfrequenzmessungen in Ruhe und unter Belastung.
  - Anschauliche Erklärungen, Diskussion und Klärung individueller Fragen.
- "AKTIV-PAUSEN" - körperliche und mentale Fitness in ein paar Minuten!**
  - Ein Kurzprogramm für die großen und kleinen Pausen des Schulalltags.
  - Ein Workshop mit dem Ziel der selbstständigen und nachhaltigen Weiterführung.
  - Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Kreislaufs, Methoden zur Verbesserung der mentalen und körperlichen Regenerationsfähigkeit.

**Zwei bzw. drei verschiedene Veranstaltungen an EINEM TAG möglich!  
(themengleich oder themenunterschiedlich)**

z.B.	<b>vormittags nachmittags abends</b>	<b>für Schüler/innen für Lehrerkollegium für Eltern</b>
------	--	---

