



Dipl. Sportwissenschaftlerin univ.

Die Gesund | Entwickler
Gesundheit mit System
Petra Eisenbichler www.gesundentwickler.de

Petra Eisenbichler
Neureutherstr. 30
80798 München

Telefon: 0151-14 77 50 77
E-Mail: petra.eisenbichler@gesundentwickler.de
Internet: www.gesundentwickler.de

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

Gesundheitsangebote für Familien, Kinder und Jugendliche

(im Rahmen von Aktionstagen, Vereins- und Schulfesten, Ferienprogrammen usw.)

Angebot 1

"G'sund bleiben. Gemeinsam packen wir das!" (Workshop: ein Mix aus Theorie & Praxis)

- Ein Erlebnis-Workshop: Wie bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung (wieder) Spaß machen können.
- Ein Streifzug quer durch den Körper mit anschaulichen Demonstrationen, praktischen Übungen und alltagsnahen Beispielen.
- Gesundheit spielerisch lernen und verstehen: viele Aha-Erlebnisse für eine nachhaltige Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Angebot 2

"Bewegter Alltag – einfach, unkompliziert, kreativ!" (Interaktive Test- und Übungsstraße)

- Persönliche Standortbestimmung für Groß & Klein: Tests zur Prüfung von Muskelfunktion, Haltung und Gleichgewichtsfähigkeit mit individuellen Übungsempfehlungen.
- Tipps und Tricks für eine spaßvolle Integration von einfachen, spielerischen Bewegungselementen in den Familienalltag.
- Übungen mit Spielzeug, Haushaltsgeräten und selbstgebastelten Materialien.

Angebot 3

"AKTIVE Pausen!" (Impulse und Anleitungen zur selbstständigen Fortführung)

- Demonstration eines animierenden Kurzprogramms für zu Hause: körperliche und mentale Fitness in ein paar Minuten.
- Übungsmöglichkeiten für die kleinen Zeitfenster des Alltags: Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Kreislaufs.
- Methoden zur mentalen und körperlichen Regeneration über taktile Kommunikation.

