



KURSAUFTAKT – Los geht's! Was erwartet mich?

Beim Kursauftakt lernen Sie das Betreuerenteam und die Teilnehmenden kennen. Sie haben die Möglichkeit, sich Ihren Gesundheitszustand in den 3 Bereichen BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT aufzeigen zu lassen.

So erfahren Sie, wo Sie gerade stehen und was sich bis zum Kursende alles verändert – **auf diese Weise können Sie Ihre Erfolge sichtbar machen!**

BEWEGUNG:

Beim Kursauftakt...

lernen Sie Ihre Bewegungsbetreuerin/ Ihren Bewegungsbetreuer kennen und führen einen kurzen Beweglichkeitstest durch. Dieser kann in Alltagskleidung ausgeführt werden.



Beim 1. Bewegungstermin nach dem Kursauftakt...

erfahren Sie erste Inhalte aus diesem Bereich und führen gemeinsam mit der Betreuungsperson Übungen zu Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer durch.

MENTALE GESUNDHEIT:

Beim Kursauftakt...

lernen Sie Ihre Betreuerin/ Ihren Betreuer im Bereich mentale Gesundheit kennen und erfahren erste Inhalte.

Beim 1. mentalen Termin nach dem Kursauftakt...

haben Sie die Möglichkeit ein kurzes Einzelgespräch mit der mentalen Betreuungsperson zu führen.



ERNÄHRUNG:

Beim Kursauftakt...

lernen Sie Ihre Ernährungsbetreuerin/ Ihren Ernährungsbetreuer kennen und können eine Bioelektrische Impedanzanalyse (kurz: BIA) machen. Dabei wird Ihre Körperzusammensetzung (z.B. Muskelmasse, Körperfett) gemessen.



Beim 1. Ernährungstermin nach dem Kursauftakt...
werden die Ergebnisse der BIA-Messung gemeinsam mit der Ernährungsbetreuerin/ dem Ernährungsbetreuer durchbesprochen.



Um die Messwerte bei der BIA-Messung nicht zu verfälschen, sind bitte folgende Punkte zu beachten:

- ✓ Wir benötigen Ihr aktuelles **Körpergewicht** und die **Körpergröße**
- ✓ Die rechte **Hand** und der rechte **Fuß** sind **freizumachen** (1 Fuß ohne Socken)
- ✓ Die Messung erfolgt **in Rückenlage** und dauert ca. 3min
- ✓ Bitte nehmen Sie ein Badetuch oder eine Decke als Unterlage mit
- ✓ Die Hände und Füße vor der Messung bitte **nicht eincremen**
- ✓ Wir bitten Sie, ca. **2 Stunden** vor der Messung **nichts mehr zu essen**
- ✓ Die letzte **sportliche Betätigung** sollte **mind. 12 Stunden** zurückliegen
- ✓ Der letzte **Alkoholkonsum** sollte **mind. 24 Stunden** zurückliegen

**Die BIA-Messung darf aus Sicherheitsgründen NICHT DURCHGEFÜHRT werden, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen!
Bitte informieren Sie die Betreuungsperson vorab.**

Wir empfehlen die Mitnahme einer kleinen Jause, falls der Hunger nach der BIA-Messung bereits sehr groß sein sollte.

Wir freuen uns auf Sie! ☺