



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser gem. e.V.
Ein Netz der WHO



Deutsches Netz
Rauchfreier
Krankenhäuser &
Gesundheitseinrichtungen

Call for Abstracts – Kurzdarstellung eines Beitrages für die 13. Konferenz für Gesundheitsförderung im Krankenhaus und das Forum Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen

Abgabeschluss:

31. Juli 2008

An info@dngfk.de

Fax: 030-81 79 858 29

Angaben zum Referenten:

Name: Viktor Gstrein / Renate Hülsmann

Institution: SKM

Position: Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Diplom Sportlehrer

Adresse: Johannes Müller Str. 7

Telefon: 0261 1371650 mobil 01708186406

Mail: rhuelsmann@stiftungsklinikum.de

Titel des Beitrages:

Bewegte Pause – ein Krankenhaus in Bewegung

Kurzdarstellung:

Die Bewegte Pause wurde 2007 vom DNGfK mit dem 2. Preis ausgezeichnet. Ein Jahr danach wird der aktuelle Stand vorgestellt, insbesondere die Schulung von Multiplikatoren.

Worauf muß besonders geachtet werden, wie nehme ich den Multiplikatoren ihre Hemmungen, wie lernen sie, ihre Bewegungsübungen selbstsicher vorzuführen, wie können sie die anderen anspornen und mitreißen, wie erreichen sie, daß die Gruppen Spaß an den Bewegungsübungen haben.

Die Bewegte Pause ist in allen großen Veranstaltungen eingeführt, für Workshops, Seminare und Sitzungen über 1,5 Std. kann sie von den Moderatoren angefragt werden.

Zu den Übungen gehört auch eine „Bewegte Entspannung“ nach Jacobson. In nur fünf Minuten werden Muskelgruppen des gesamten Körpers angespannt und entspannt.

Gerne sind wir bereit, die Bewegte Pause auch im Plenum durchzuführen.

