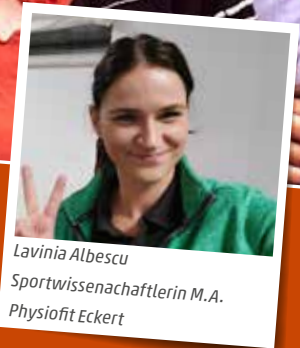




MEIN NEUES ICH #NEUSTART

Das neue Programm zur Gewichtsoptimierung
am Berufsförderungswerk Eckert

MEIN NEUES ICH #NEUSTART



Lavinia Albescu
Sportwissenschaftlerin M.A.
Physiofit Eckert

MEIN NEUES ICH – DIE STORY

Hinter jeder Geschichte steckt eine Idee und hinter jeder Idee ein Kopf. Mein Name ist Lavinia und ich bin die Initiatorin von „Mein neues Ich“.

Von Beruf bin ich Sportwissenschaftlerin. Für mich ist das aber nicht nur ein Beruf, sondern meine Berufung. Diese lebe ich im „Physiofit“, der Physiotherapieabteilung des Berufsförderungswerkes aus. Tag für Tag kommen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu uns, die in den verschiedenen Ausbildungszweigen eine berufliche Neu- oder Umorientierung suchen. Warum in der Studien- und Lernzeit nicht neben dem Geist auch den Körper „auf Vordermann“ bringen und nach erfolgreicher Ausbildung mit einer gestärkten Persönlichkeit „fit“ in neue Herausforderungen starten? Die Antwort auf diese viel diskutierte Frage findet man in der Idee zu der Aktion: „Mein neues Ich #Neustart“.

DIE IDEE

Die Überlegung, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur ein professionelles Bildungsangebot anzubieten, sondern ausbildungsbegleitend auch die Möglichkeit zum Sport, zur angeleiteten und

begleiteten Bewegung, zur Entspannung, zur Stärkung der Vitalwerte, zur Steigerung der körperlichen und geistigen Agilität, letztlich auch des Selbstverständnisses und des Selbstwertgefühles zu geben, erhöht die Attraktivität der künftigen Bewerberinnen und Bewerber auf dem Arbeitsmarkt.

Voraussetzung ist eine „gesunde“ Lebenseinstellung und sich selbst anzunehmen und zu lieben. Der erste motivierte Schritt zum Sport ist oft schnell getan, aber in vielen Fällen beeinflussen uns Stress, wichtige Prüfungen oder gesundheitliche Probleme nachteilig. Wir kennen es alle: Manchmal macht das Leben einem einen Strich durch die Rechnung.

An dieser Stelle leisten wir, das Team der Eckert Schulen, die notwendige Unterstützung. Koordiniert von der Projektleiterin Erika Dani stehen Ärzte, Psychologen, Sozialberater, Ernährungsberater, Sportwissenschaftler und letztlich auch das Marketing Team der Eckert Schulen bereit, um Projekte wie auch „Mein neues Ich #Neustart“ für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer als positiven Weg erlebbar machen. Als wir Friedrich Reiner, dem Geschäftsführer des Eckert Berufsförderungswerkes, unsere neue Idee vorstellten, hat er uns sofort jede Unterstützung zugesagt.



DER HINTERGRUND

Mit dem Programm „Mein neues Ich #Neustart“ holen wir Teilnehmer und Teilnehmerinnen ab, die den Schritt zu regelmäßiger Bewegung alleine nicht gehen würden. Wir vermitteln die Erkenntnis, dass Sport nicht als Pflicht, sondern als persönliches Bedürfnis verstanden werden kann – und liefern eine passende Anleitung dazu.

DAS PROGRAMM

Jeden Montag wird direkt nach den Unterrichtseinheiten ein informativer Workshop angeboten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben dort die Möglichkeit, sich mit unserem Experten Team auszutauschen und fundierte Antworten auf alle möglichen Fragen zu bekommen.

Dienstags, mittwochs und donnerstags werden die betreuten Bewegungseinheiten angeboten. Die geplanten Trainingsprogramme sind abwechslungsreich und haben alle ein Ziel: Spaß an der Bewegung zu finden und langfristig zu behalten. Spaziergänge durch den Wald, Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht, Wassergymnastik, spielerische Bewegung und Koordinationstraining sind nur einige der zahlreichen Möglichkeiten, die innerhalb der Aktion „Mein Neues Ich“ angeboten werden.

In der Freizeit können Teilnehmerinnen und Teilnehmer die „TeamFit“ App nutzen, um sich in selbständigen Bewegungseinheiten mit den Kolleginnen und Kollegen austauschen und gegenseitig motivieren zu können.

DIE MOTIVATION

Jeder Mensch hat das Recht auf eine erfolgversprechende Aus- und Weiterbildung. Was aber hilft die beste Schule ohne körperliches und geistiges Wohlbefinden – und ohne ein hohes Selbstwertgefühl?

Mit unserem Programm „Mein neues Ich #Neustart“ wollen wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in ihrer Campus-Zeit die Möglichkeit geben, ihr neues Ich zu entdecken und weiterzuentwickeln. Dafür stellen wir unsere Fachkompetenzen bereit, verbunden mit der Überzeugung, dass positives Denken und ein gesunder Geist in einem gesunden Körper die beste Rüstung für die Zukunft und für optimale Chancen im Beruf sind.

DAS ZIEL

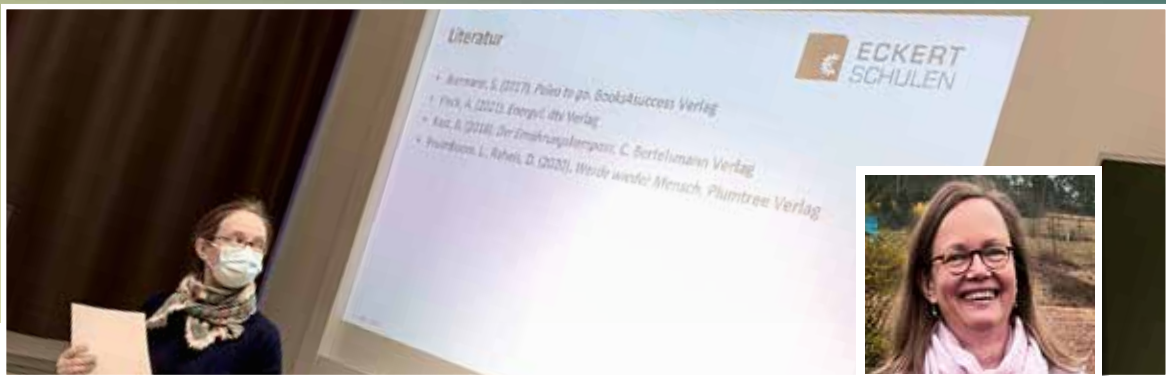
Mein und unser Ziel ist es, zusammen mit unserem Kompetenz- und Expertenteam auf dem Eckert Campus alle in Bewegung zu bringen und zu halten – und das mit Begeisterung.



IMPRESSIONEN #NEUSTART



Weitere Impressionen finden Sie unter
www.instagram.com/teamcampusplus/



Martina Röhn
Dipl.-Psychologin
kPNI-Therapeutin

MEIN WEG ZU MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Für viele von uns ist der heutige Lebensstil geprägt von einer Vielzahl von Annehmlichkeiten: Wir müssen keinen Hunger aushalten, schwitzen oder frieren nur noch selten und Fahrzeuge aller Art machen auch lange Strecken kurz.

Wir haben uns daher gefragt: Warum sind wir erschöpft, obwohl unser Körper so wenig Strapazen ausgesetzt ist? Macht Bequemlichkeit müde?

Die Lösung ist einfach: Unser Körper ist dafür geschaffen, „artgerechte“ Anforderungen zu bewältigen, an die er sich seit Jahrtausenden angepasst hat. Das heißt: Er will sich bewegen, um vital zu bleiben. Es ist entlastend für ihn längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Der Körper will seine eigenen Mechanismen trainieren, die für (gemäßigtes) Schwitzen und Frieren angelegt sind und er muss sich nach Anstrengungen immer wieder entspannen. Der Körper wird krank, wenn er all dies nicht mehr tun darf.

Vor allem hilft dem Körper das Trainieren dieser physiologischen Abläufe, angemessen mit Stresssituationen aller Art umzugehen und sich z. B. durch die richtige Bewegung oder das Einhalten von Essenspausen wieder mit mehr Energie zu versorgen. Nur besitzen wir die Flexibilität, sodass die „Energieverteilung“ im Körper gesund abläuft.

Wie Sie durch kleine Veränderungen Ihres Verhaltens diesem Ziel von mehr Energie im Alltag näher kommen können, haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen von [Mein neues Ich #Neustart](#) in den vergangenen Wochen gelernt:

- Unterbrechen Sie langes Sitzen regelmäßig durch kurzes Aufstehen oder Arbeiten im Stehen
- Gehen Sie öfter mal zu Fuß
- Nehmen Sie immer wieder die Treppe statt des Aufzugs, wenigstens für ein Stockwerk
- Mögliches Anfangsziel: jeden Tag eine halbe Stunde ohne Pause gehen
- Kombinieren Sie Bewegungseinheiten mit Atemübungen; weitere Informationen dazu bekommen Sie u. a. im Psychologischen Dienst
- Essen Sie sich satt und machen dann längere Pausen zwischen den Mahlzeiten, am besten von mindestens vier Stunden ohne Zwischensnacks
- Probieren Sie aus, welche „gesunden“ Nahrungsmittel Ihnen vielleicht doch schmecken
- Nüchtern bewegen hilft bei der Fettverbrennung
- Die ganz Mutigen unter Ihnen können eine Dusche mit kaltem Wasser beenden: kurzzeitiges Frieren baut das sog. „ungesunde“ Fett ab
- Und natürlich: Suchen und genießen Sie auch Entspannungsmomente in Ihrem Leben

Neben diesen Tipps haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in den vergangenen Wochen eine Vielzahl von konkreten Übungen gelernt und vor allem: Sie haben bewiesen, dass sie durchhalten können! Erinnern Sie sich immer wieder an diese Erfolge, bleiben Sie im Kontakt mit anderen bewegungsfreudigen Menschen und integrieren Sie auf diese Weise Ihre Lieblingsübungen in Ihren Alltag.

Welche Art von Bewegung Ihnen guttut und Spaß macht, nach welchen Nahrungsmitteln sich Ihr Körper sehnt und noch vieles mehr, gilt es in Zukunft weiter zu erforschen.



1

TEIL

MEINE SCHRITTE IN EINE GESUNDE LEBENSWEISE

Am 21.03.2022 fand der Vortrag „Meine Schritte in eine gesunde Lebensweise“ statt. Den ersten Teil des Vortrags bestritt Frau Olga Nasseide (Ernährungsmedizinerin). Zunächst einmal ging es um Begrifflichkeiten aus der Ernährungsmedizin.

Was genau bedeuten Grundumsatz, Leistungsumsatz und zuletzt metabolisches Syndrom? Bereits bei diesen Begriffen zeigte ein Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gute Vorkenntnisse, so dass Frau Nasseide detailreich und fundiert darauf aufbauen konnte.

Der Begriff des Grundumsatzes beschreibt einen Teil des täglichen Energieverbrauches bei körperlicher Ruhe, der für die Erhaltung lebenswichtiger Funktionen erzeugt und aufgebracht wird.

Der Leistungsumsatz wiederum gibt die Energiemenge an, die durch körperliche Aktivität verbraucht wird, da diese Energiemenge für die aktive Muskelarbeit benötigt wird.

Das metabolische Syndrom heißt auch tödliches Quartett, weil es aus vier Risikofaktoren (Krankheiten) besteht: starkes Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ-2 und Fettstoffwechselstörung, die sich dann gegenseitig verstärken.


Viele Menschen, die ein metabolisches Syndrom haben, entwickeln verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden die weiteren möglichen Folgen des metabolischen Syndroms aufgezählt, z.B. hormonale Störungen bis hin zu Schlaganfällen und Herzinfarkt.

Frau Nasseide beendete den Vortrag mit der gemeinsamen Aufzählung der Vorteile, die Sport mit sich bringt, nämlich Stressabbau, Fettabbau, Muskelaufbau, Verbesserung der Durchblutung der Gefäße und natürlich nicht zu vergessen die Steigerung des Grundumsatzes.



Olga Nasseide
Ärztin
Ernährungsmedizinische Beratung



Bereits kurz nach dem Vortrag von Frau Nasseide kamen drei Rehabilitanden zu ihr in die Beratung. Doch nicht nur das. Es ist schön zu sehen, dass sich durch „Mein neues Ich“ ein dynamisches Trüppchen zusammengefunden hat, welches gut vernetzt ist, sich austauscht, gegenseitig motiviert und häufig gemeinsam zu Terminen wie beispielsweise dem Wiegen erscheint.

Welche Betreuungsangebote werden im Rahmen von „Mein neues Ich“ angeboten?

Es werden diverse Untersuchungen angeboten: angefangen bei Fettmessung, Wassergehaltmessung, Wiegen, Messen des Teileumfangs, Ultraschalluntersuchung und EKG.

Während des Kurses haben die Rehabilitanden die Möglichkeit, einmal im Monat einen Kontrolltermin zu vereinbaren. Hier wird getestet, ob und an welcher Stelle die Ernährung oder das Trinkverhalten gegebenenfalls nachkorrigiert werden müssen (beispielsweise, wenn ein Eiweiß- oder Magnesiummangel oder ein Wasserdefizit besteht). Es werden Makro- und Mikroelemente erfasst und Laborwerte kontrolliert. Aufgrund der Untersuchungsergebnisse werden dementsprechende Therapien empfohlen. Bei Interesse vereinbaren Sie einen Termin für ernährungsmedizinische Beratung bei unserem medizinischen Dienst.

Bei Fragen, die die Ernährung betreffen, haben Sie weiterhin die Möglichkeit, unsere Ernährungsberaterin Frau Völkel zu kontaktieren.

BMI-Formel

$$\text{Körpergewicht} / (\text{Körpergröße}(\text{m})^2)$$

20-25 Normbereich

25-30 Übergewicht

30-35 starkes Übergewicht

35-40 sehr starkes Übergewicht

über 40 extrem adipös

Harris-Benedict-Formel

Mann:

$$6647 + (13,7 \times \text{Körpergewicht in Kg}) + (5 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$$

Frau:

$$655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht in Kg}) + (1,8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$$



2
TEIL

MEINE SCHRITTE IN EINE GESUNDE LEBENSWEISE

Im zweiten Teil des Vortrags ging es unter anderem um die Kalorienzahl in Getränken. Dort klärte die Referentin Frau Melanie Völkel (Ernährungsberaterin) zunächst einmal die Fragen, warum trinken so wichtig ist, wie viel man trinken sollte und vor allem was man trinken soll.


Da Trinken den Stoffwechsel anregt und die Nieren durchspült, sollte man mindestens 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht am Tag trinken. Dies hat übrigens auch den positiven Nebeneffekt, dass man Durst so nicht mehr mit Hunger verwechseln kann. Die Antwort nach der Frage was man trinken soll, wurde schnell von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Wasser und ungesüßtem Tee beantwortet.

Dann kam das Thema darauf, warum man lieber auf kalorienhaltige Getränke verzichten sollte, und wenn es „nur ein Gläschen am Tag“ sei. Frau Völkel zeigte anhand einer Rechnung auf, was ein Glas Obstsmoothie von 150ml à 130 kcal am Tag bewirken kann. Bei 130 kcal pro Tag, wären es bereits 910 kcal pro Woche, 3640 kcal pro Monat und schließlich 43680 kcal pro Jahr. Das klingt zunächst einmal harmlos, oder? Doch was bedeutet das konkret?

Um ein Kilogramm Körperfett zuzunehmen, muss der Mensch ungefähr 7000 kcal zu sich nehmen. Teilt man also die 43680 kcal durch 7000 kcal, ließe sich beim Verzicht auf dieses scheinbar harmlose kleine Glas Smoothie bereits 6 kg Körperfett pro Jahr einsparen!

Zu guter Letzt konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch im Raten der Kalorienanzahl verschiedener Getränke üben. Dazu hatte Frau Völkel bereits im Vorfeld unterschiedliche Getränke in Gläsern aufgebaut, vor denen jeweils weitere leere Gläser standen.

Daneben stand eine Schüssel mit Zuckerstücken. Nun mussten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer raten, wie viele Zuckerstücke in jedem Glas der jeweiligen Getränke steckten. Vor allem ein Teilnehmer musste schmerzlich feststellen, dass sein Verzicht auf Red Bull ihm bis zu 22 kg Körperfett pro Jahr einsparen könnte. Gepaart mit vielen Lachern wurde seine humorvoll gespielte Enttäuschung darüber zu einer Art Running Gag des Abends. Insgesamt war es ein lehrreicher, aber dennoch sehr vergnüglicher Vortrag mit engagierten Referentinnen und aufgeschlossenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.



Melanie Völkel
Diätassistentin
Diabetesberaterin DDG

11 Tipps zur Gewichtsreduktion

1. Regelmäßiges Wiegen

Durch regelmäßiges Wiegen kann das gewünschte Ziel kontrolliert werden (1x Wiegen pro Woche reicht aus).

Wichtig:

Festen Wochentag und feste Uhrzeit wählen, um das Gewicht fortlaufend in einer Liste zu dokumentieren.

2. Führen eines Ernährungsprotokolls

Dokumentieren Sie täglich Speisen, Getränke, Mengen und Uhrzeit, damit Sie täglich Ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst wahrnehmen.

3. Ausreichend trinken

Trinken Sie täglich 30ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht!

Versuchen Sie möglichst kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke zu wählen. Verteilen Sie Ihre Getränke über den Tag!

4. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol

Alkohol hat viele Kalorien. Alkohol regt den Appetit an und hemmt den Fettabbau.

5. Gemüse und Obst

Erhöhen Sie die pflanzlichen Lebensmittel im Alltag. Vorsicht: max. 2 Portionen Obst am Tag, Obst enthält viel Zucker und damit auch Kalorien. Essen Sie reichlich Gemüse mindestens 3x pro Tag z. B.: gekocht, Rohkost oder Salate.

6. Süßigkeiten reduzieren

Essen Sie Süßigkeiten nur bewusst. Reduzieren Sie Ihren Süßigkeitenkonsum um die Hälfte.

7. Der kleine Hunger zwischendurch

Versuchen Sie 3 feste Hauptmahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen.

Verzichten Sie auf kleine Snacks zwischen den Mahlzeiten, planen Sie ca. 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein.

8. Reduzieren Sie "schlechte Kohlenhydrate"

Nutzen Sie mehr Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, reduzieren Sie dafür weiße Semmeln, Weißbrote, Nudeln und Laugengebäck.

Verzichten Sie gelegentlich zum Abendessen auf Kohlenhydrate – kohlenhydratarme Lebensmittel sind: Fisch, Fleisch, Wurst, Käse, Ei, Gemüse, Blattsalate und Öl.

9. Zeit nehmen und bewusst essen!

Nehmen Sie Mahlzeiten nur in Ruhe und im Sitzen ein. Kauen Sie die Speisen gründlich. Warten Sie nach Beendigung der Mahlzeit auf Ihr Sättigungsgefühl, es tritt verzögert ein. Überladen Sie den Teller nicht. Lassen Sie auch mal Lebensmittel bewusst am Teller übrig.

10. Nahrungszufuhr leicht einschränken

Machen Sie keine Crashdiäten, bei denen die Kalorienzufuhr zu stark eingeschränkt wird.

Bei einer Gewichtsreduktion darf niemals gehungert werden, aber achten Sie auf den Unterschied zwischen Hunger und Appetit.

11. Bewegung

Nur wer auf Dauer mehr verbrennt, als er zu sich nimmt, verliert an Gewicht. Haben Sie Spaß an Bewegung, suchen Sie sich die richtige Bewegung. Durch Muskelmasse steigt der Grundumsatz. Bewegen Sie sich regelmäßig.



Stephanie Helmberger
Erziehungswissenschaftlerin M.A.
Sozial- und Integrationsberaterin

KREATIVE AUSZEIT

Die nächsten Prüfungen stehen an, der Druck wächst. Eigentlich sollte man jede freie Minute nutzen, um zu lernen. Aber manchmal lässt einen die eigene Konzentration im Stich. Dann ist es höchste Zeit für eine kleine (kreative) Auszeit, denn wussten Sie schon...

- dass die bildnerische Gestaltung die allgemein vernachlässigte rechte Gehirnhälfte aktiviert?
- dadurch ungewohnte, kreative Potenziale freigesetzt werden?
- man sich nach dem schöpferischen Gestalten wieder besser konzentrieren kann?
- und das wiederum spürbar zum Stressabbau beitragen kann?

Anhand einer netten Oster-Upcycling-Idee, die mit ausgedienten Tetra-Packs umgesetzt wurde, konnten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Workshops diese Entspannungstechnik selbst ausprobieren. Ganz nebenbei sind so noch schöne Mitbringsel zum Osterfest für die Familie entstanden.

Wer gerne auch in Zukunft Lust auf „Kreative Auszeiten“ hat oder einfach mal zu einem Termin vorbeikommen möchte, kann sich gerne bei Frau Helmberger (stephanie.helmberger@eckert-schulen.de) dafür anmelden. Die Termine finden 1x im Monat, immer dienstags ab 17.30 Uhr statt.



Sophia Böhm
Erziehungswissenschaftlerin B.A.
Sozial- und Integrationsberaterin



STRETCH & RELAX

Wer kennt sie nicht, die Stressbelastungen im Alltag? Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen vom Workshop Stretch & Relax hatten im Rahmen von „Mein neues Ich #Neustart“ die Möglichkeit, der Anspannung den Rücken zu kehren.

Stretching verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit, minimiert das Risiko von Verletzungen und fördert die Achtsamkeit während des Sports. Man lernt den eigenen Körper bewusst zu spüren und erhält direkt ein besseres Körpergefühl.

Relaxt haben wir bei einer Entspannungstechnik, bei der gewisse Muskelpartien bewusst angespannt und wieder entspannt werden. Auch für die schnelle Entspannung im Alltag haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Entspannungsübungen für zu Hause an die Hand bekommen.



Markus Kerscher
Fachbereichsleiter Sport & Freizeit
Berufsförderungswerk Eckert

MEIN NEUES ICH #NEUSTART IST ZU ENDE, WAS NUN?

Du hast erfolgreich beim **Mein neues Ich #Neustart** teilgenommen und willst Dich gerne weiterhin sportlich betätigen? Keine Bange: es geht weiter. Auf dem Eckert Campus gibt es viele Möglichkeiten aktiv zu bleiben. Besuche doch das Workout: dort stehen Dir mehr als 30 Sportarten zur Verfügung - bestimmt ist das Richtige für Dich dabei.

Neben Kraft- und Ausdauertraining, Tischtennis, Billard, Darts, Bogenschießen und vielem mehr, werden auch Kurse angeboten. Und das Beste, es ist alles kostenlos. Komm doch einfach vorbei, das Workout-Team berät Dich gerne.

Du bist lieber im Freien? Dann miete Dir doch ein E-Bike und erkunde die Gegend. In und um Regenstein gibt es tolle, ausgeschilderte Wanderwege, wo Du die Natur genießen kannst. Auf dem Campus der Eckert Schulen kannst Du jederzeit Minigolf spielen oder triff Dich mit Freunden und nutze die Beach- Volleyballanlage, spiele Basketball oder Fußball auf dem Hartplatz.

Immer noch nicht genug? Im Sportcenter Regenstein, gleich gegenüber dem Campus der Eckert Schulen, kannst Du Badminton, Squash oder Tennis spielen.

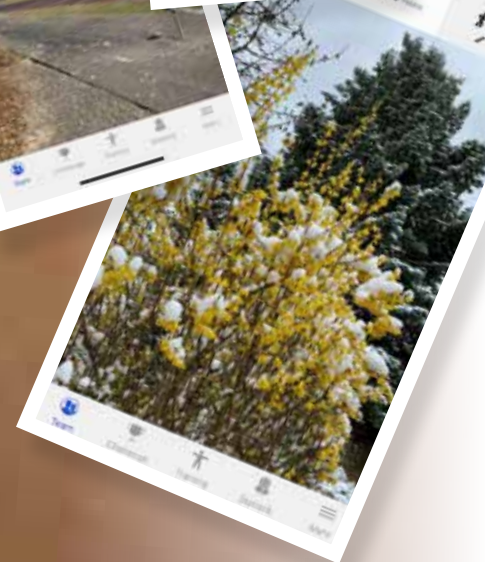
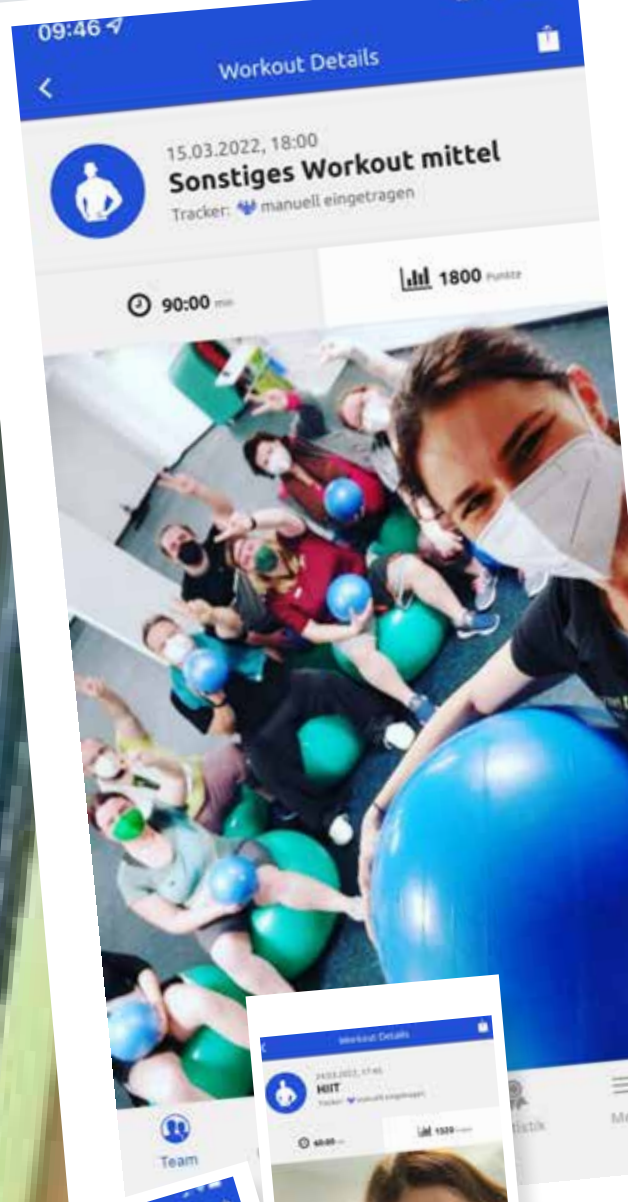
Du siehst: **Mein neues Ich #Neustart** endet, aber es geht immer weiter.



AQUAFITNESS

Mit viel Spaß und Freude, aber auch mit Begeisterung und großer Motivation waren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Aktion **Mein neues Ich #Neustart** dabei. Aquafitness bietet eine hervorragende Möglichkeit den Bewegungsapparat zu entlasten. Mit gezielten Übungen werden Oberkörper- und Beinmuskeln gekräftigt. Im Wasser wird der Stoffwechsel angeregt und fördert die Durchblutung des Körpers. Nebenbei werden mehr Kalorien verbrannt, weil der Körper seine Körperkerntemperatur halten muss.

Wer weiterhin an der Aquafitness im Gesundheitszentrum teilnehmen möchte, kann immer mittwochs ab 19.00 Uhr teilnehmen.





*Erika Dani
Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Projektleiterin*



TEAMFIT-APP, GEMEINSAM ALLEINE TRAINIEREN

Neben unseren Informations- und Kommunikationskanälen in MS Teams, hat sich mehr als die Hälfte der Kursteilnehmer- und Teilnehmerinnen an die **Mein neues Ich #Neustart**-Gruppe der Teamfit-App angeschlossen. Zusammen wurden zahlreiche Aktivitätspunkte gesammelt. Durch die Erfassung der sportlichen Leistungen, haben wir uns gegenseitig motiviert, die als Kursziel gesetzten 10.000 Schritte an jedem Wochenende zu absolvieren. Dass oft mehr Schritte daraus geworden sind, lag an der Freude an Bewegung, der guten Gesellschaft und dem sonnigen Wetter.

Unser Team bleibt in der Teamfit-App vorerst bestehen. Auch diejenigen, die sich bisher nicht angemeldet haben, können sich in MS Teams über die Registrierung informieren und sind jederzeit herzlich willkommen.

In der App stehen neben den Tracking- und Import-Funktionen auch vorgefertigte Workouts und einzelne Yoga-Kurse kostenlos zur Verfügung. Ich empfehle besonders den 15-minütigen Kurs „Nacken und Schultern“ zur Entspannung und Lockerung angespannter Muskeln.

Ihr Teamfit-Coach und Projektleiterin, Erika Dani, wünscht Ihnen weiterhin viel Erfolg. Bitte bleiben Sie am Ball und bleiben Sie in Kontakt mit uns!



Rückmeldung an mich selbst

Was ich aus meinem sechswöchigen Intensivkurs

Mein neues Ich #Neustart mitnehme:

Das hat mir am meisten Spaß gemacht:

Das war für mich am hilfreichsten:

Diese Fortschritte habe ich bemerkt:

Darauf bin ich am meisten stolz:

Dies will ich auf jeden Fall beibehalten:

Das wird morgen mein nächster Schritt sein:

Wenn ich mal keine Lust auf mein neues Programm habe, erinnere ich mich daran, dass...

Und mache dann Folgendes:

Wenn mir etwas gut gelingt, werde ich mich für meinen Erfolg belohnen indem ich...

Ich genieße ab sofort auch die kleinen Dinge des Lebens, nämlich:

Dies ist mein künftiges (realistisches) Ziel:

Mein Fazit lautet:

Ich bin stolz auf mich!

PERSÖNLICHE BERATUNG:

 **09402 502-221**

 **www.eckert-schulen.de**



Mehr wissen, mehr Spaß:
facebook.com/eckertschulen, instagram.com/eckert_schulen,
youtube.com/user/EckertSchulen, linkedin.com/school/eckert-schulen



**BERUFSFÖRDERUNGSWERK ECKERT
GEMEINNÜTZIGE GMBH**
Dr.-Robert-Eckert-Straße 3
93128 Regensburg