

Schnupperangebote – kostenfrei und ohne Anmeldung

Neben Schnupperangeboten aus dem Ernährungs- und Bewegungsbereich erhalten Sie einen Einblick in unsere krankenkassengeforderten Bewegungs- und Entspannungsangebote. Die gesetzlichen Krankenkassen können

unter bestimmten Bedingungen Angebote aus den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung nach § 20 SGB V finanziell unterstützen. Für eine mögliche Förderung müssen die Kurse und die Kursleitungen bestimmte Kriterien

erfüllen und von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert sein. Hier finden Sie eine Auswahl unserer förderfähigen Kurse am Bildungszentrum (mit ) gekennzeichnet).

1. Stock

Küche 1.03

11 bis 12 Uhr
12 bis 13 Uhr

Raum 1.15

10 bis 11 Uhr
11 bis 12.30 Uhr
12.30 bis 13.30 Uhr

14 bis 15 Uhr

Raum 1.14

11 bis 12 Uhr
12 bis 13 Uhr
14 bis 15 Uhr

Ernährungs- und Bewegungsangebote

Kurz-Kochworkshops
mit Katja Schilling
Lecker und vegan kochen
Getreidealternativen im Trend



Faszientraining mit der Rolle
Life Kinetik®
Faszientraining
mit der Rolle
Physiodance



bodyArt Flow
Barre Fitness
Pound®
Workout mit Drumsticks

2. Stock

Raum 2.14

10 bis 11 Uhr
11 bis 12 Uhr
12 bis 13 Uhr
14 bis 15 Uhr

Raum 2.13

11 bis 12 Uhr
12 bis 13 Uhr
14 bis 15 Uhr
15 bis 16 Uhr

3. Stock

Raum 3.07

11 bis 12 Uhr
14 bis 15 Uhr
15 bis 16 Uhr

Raum 3.06

11 bis 12 Uhr

Bewegungsangebote mit Krankenkassenförderung

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 
Pilates 
Rückenfit 

Fit im Alltag – Ganzkörperkräftigung 
Fit im Alltag – Ganzkörperkräftigung 
Tai Chi Chuan 
Qigong 

Entspannungsangebote

Ruhepunkte 
Yoga – Bewegen, Entspannen, Besinnen
Hormon-Yoga

Hatha-Yoga 



Lernzentrum
10 bis 16 Uhr

Präsentation des Gesundheitsterminals

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Sie möchten wissen, was die Südstadt zum Thema Gesundheit bietet? Wo gibt es Bewegungskurse? Wer kann mich beraten? Wo kann ich ökologisch und regional einkaufen? Welche Spielplätze gibt es in der Südstadt? Wir zeigen Ihnen über 100 Orte für ein gesundes und abwechslungsreiches Leben in der Südstadt. Auf spielerische und unterhaltsame Weise können Sie hier ihr Wissen über Gesundheit erweitern und sich über Angebote in der Südstadt informieren.



10 bis 16 Uhr

Powerballs zum Probieren

vollwertig und gesund

Stadtbibliothek
10 bis 16 Uhr

AOK Gesundheits-Check und Beratung

Wie steht es um Ihre körperliche Fitness? Testen Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit an verschiedenen Messgeräten der AOK Nürnberg. Bewegungsexpertinnen und -experten werten Ihre Ergebnisse aus, Tipps und Übungsanregungen bekommen Sie dazu.

Sa. 28.09.2019

Gesundheitstag im südpunkt



Information und Kontakt:

Fachteam Gesundheit
bz-gesundheit@stadt.nuernberg.de
Telefon: 09 11 / 2 31-14 33 0

südpunkt
Pillenreuther Straße 147
90459 Nürnberg



Klinikum Nürnberg
Wir sind für Sie da!



Impressum: Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Bildungscampus Nürnberg, Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg; Titel: © fotolia.com, Kathrin Gauss, innen: © pixabay.com, 123rf.com, Timm Ehbauer, Hannah Wolny und privat; Redaktion: Theresa Weiß, Ingrid Arlt; Gestaltung: weinberg-brothers.de; Druck: Gutenberg Druck & Medien GmbH, Schleifweg 1b, 91080 Erlangen / Uttenreuth

Bildungscampus



Sa. 28.09.2019 Gesundheitstag im südpunkt

**kostenfrei
und ohne
Anmeldung**
(außer Brunch und
Rückenmassage)


NÜRNBERG

Ernährung im Trend Riechen, Schmecken und Erleben!

„Ernährung“ ist dieses Jahr das Motto des Gesundheitstages des Bildungszentrums Nürnberg, der zum ersten Mal in Kooperation mit dem **Klinikum Nürnberg** stattfindet. Es erwartet Sie ein buntes und anregendes Programm mit vielen Gelegenheiten, selbst aktiv zu werden u. a. mit **Kurz-Kochworkshops** in unserer Küche. Neben Expertinnen und Experten des Klinikums Nürnberg werden Referentinnen und Referenten Ihre Fragen zum Thema Ernährung beantworten. Eine Präsentation zu **Foodpairing & Olivenöl** und eine Einführung in **essbare Kräuter** sowie **Teeverkostung** stehen genauso auf dem Programm wie Tipps zur **Esskultur**, zeitgemäßen Etikette und **Tisch-Knigge**. Passend dazu wird Ihnen gezeigt, wie man mit **Handlettering-Techniken** Tischkärtchen und Speisekarten gestalten kann.

In den modern ausgestatteten Bewegungsräumen und der Küche des südpunkts können Sie an **kostenfreien**

Schnupperangeboten des Bildungszentrums teilnehmen. Verschiedene **Messstationen der AOK Nürnberg** testen die Koordinationsfähigkeit, die Kraft unterschiedlicher Muskelgruppen sowie die eigene Körperzusammensetzung. Jede Station wird von Expertinnen und Experten betreut, die auf Wunsch die Ergebnisse erläutern und Fitness-Tipps geben können. Darüber hinaus bieten Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler des Centrums für Pflegeberufe des Klinikums Nürnberg **Igelball- und Handmassagen** an und messen auf Wunsch Ihren Blutdruck. Kulinarisch verwöhnt Sie das **südpunkt-Restaurant** mit kleinen Speisen und Getränken.



Saal

10 bis 16 Uhr

Gesunde Südstadt

Das Projekt Gesunde Südstadt, gefördert von der AOK Bayern, stellt sich vor.

Infostand – Hier bekommen Sie Beratung zu Angeboten speziell für die Nürnberger Südstadt

Waffeln – Auch gesunde Waffeln schmecken gut – Testen Sie selbst!



Das Klinikum Nürnberg vor Ort

Hand- & Igelballmassagen, Blutdruck messen mit Pflegeschülerinnen und Pflegeschülern des Centrums für Pflegeberufe Klinikum Nürnberg. Entspannen Sie sich und lassen Sie sich etwas Gutes tun!



AOK Ernährungsberatung

Erfahrene Ernährungsexpertinnen und Ernährungsexperten beraten Sie und beantworten Ihre Fragen speziell zu modernen Diätformen.

10 bis 13 Uhr

Esskultur pflegen

„Das Restaurant ruft – Punkten mit zeitgemäßer Esskultur“

Sie fragen sich, auf was Sie alles beim Restaurantbesuch und bei einer Essenseinladung achten müssen oder wie Sie sich geschickt durch das große Gedeck in der Menüfolge manövrieren? Angelika Neumann stellt die zeitgemäße Etikette und die aktuellen Tischmanieren unseres Kulturkreises vor.

10 bis 13 Uhr

Handlettering

Passend zu einem stilvollen Essen, entwerfen wir gemeinsam kreative Tischkärtchen und Speisekarten mit Hilfe von Handlettering-Techniken.

11 bis 13 Uhr

Präsentation zu Wildkräutern, essbaren Pflanzen, Teekräutern, Verkostung von Tee. Bei schönem Wetter selbst Kräuter finden nebenan im Hummelsteiner Park mit Kazumi Nakayama, BUND Naturschutz.

13 bis 16 Uhr

Food Pairing & Olivenöl mit

Richard Wolny, Deutsches Olivenöl Panel und Sebastian Kunkel, Zirbelstube Nürnberg-Worzeldorf

Der Begriff „Food Pairing“ besagt, dass aromatische Ähnlichkeiten darüber entscheiden, ob wir Zutaten in Kombination als wohlschmeckend empfinden oder nicht. Welche Möglichkeiten ein hochwertiges, authentisches Olivenöl für die Gestaltung von neuen Food-Kombinationen eröffnet, zeigt diese Präsentation.



Raum 1.02

10 bis 11 Uhr

Vorträge mit Austauschmöglichkeit

Die richtige Ernährung beim Sport

Dr. Bernd Langenstein (ärztlicher Leiter des Instituts für Sportmedizin, Klinikum Nürnberg)

Power-Riegel, Koffeindrinks, Proteinshakes und Magnesium ohne Ende? Wie viel davon ist gut und ab wann schadet es eher? Und was am besten vor dem Sport zu sich nehmen und was danach?



13.30 bis 14.30 Uhr

Zucker ist nicht süß – Gesundes Essen bei Diabetes, das schmeckt

Frau Birmann (Diabetesberaterin der Klinik für Innere Medizin 4, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität)

Was sind „schnelle und langsame Kohlenhydrate“ und wo liegen die Vorteile? Welches Essverhalten und welche Nahrungsmittel sind bei Diabetes entscheidend, unterstützen die Gesundheit und sind im Alltag integrierbar?

14.30 bis 15.30 Uhr

Fasten nach Buchinger/Lützner

Heike Runge

Stärken und aktivieren Sie Ihr Immunsystem und Ihren Körper. Für wen ist eine Fastenwoche geeignet? Was passiert beim Fasten in Körper, Geist und Seele?

Raum 2.08

10 bis 16 Uhr

Massage mit Anja Rupp

Nehmen Sie eine kurze Auszeit und genießen Sie eine 15-Minuten-Massage. Die Massage kostet 5 €, bitte melden Sie sich am Infopunkt an.



Restaurant

11 bis 13 Uhr

Vortrag und anschließender Brunch

Ballaststoffe für Ihre Darmgesundheit

Julia Böhm (Ernährungsberaterin der Klinik für Innere Medizin 6, Schwerpunkt Gastroenterologie, Endokrinologie, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität) Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die sich vor allem in Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten sowie in geringen Mengen auch in Milch finden. Sie sind gesundheitlich sehr wertvoll, denn sie stärken den Darm, unser wichtigstes Immunorgan. Doch welche Ballaststoffe haben besonders positive Auswirkungen und in welchen Mengen soll man sie zu sich nehmen?

Anmeldung erforderlich
30 Plätze, € 11,00, Kurs Nr. 40104



11 bis 16 Uhr

Das **südpunkt-Restaurant** verwöhnt Sie den ganzen Tag mit leckeren Köstlichkeiten.