
Hansa-Berufskolleg

vorläufiges Programm

zum



Stand vom: 08.05.2017

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Alexianer, Münster • Bahn-BKK, Münster • BARMER GEK, Münster • Christoph-Dornier-Klinik, Münster • Dorothee Marx, Münster • Drogenhilfe Münster • Fachhochschule Münster • Fitness-First, Münster • GeKo, Vreden • IKK Classic, Coesfeld • Kick-Point, Neuenkirchen • Krebsgesellschaft NRW • Laurenz-Sports, Coesfeld • pro familia Beratungsstelle, Münster • Sanimed, Ibbenbüren • Skaters Palace, Münster • Unfallkasse, Münster • Universitätsklinikum, Münster • VIACTIV Krankenkasse, Münster • Weißer Ring, Münster • Wolff Physio, Münster





Liebe Schülerinnen und Schüler,

Ihre Gesundheit liegt uns ganz besonders am Herzen, daher haben wir uns am Hansa – Berufskolleg dazu entschieden am 18.05.2017 den 2. Gesundheitstag an unserer Schule durchzuführen.

Das vorliegende Programm wurde sowohl von externen Anbietern als auch von Schülern für Schüler gestaltet. Hierbei ist zu beachten, dass das Angebot Workshops und offene Angebote umfasst. Ziel soll es sein mitzumachen, Neues auszuprobieren, aktiv in einen Austausch zu gehen, positive Eindrücke und Erkenntnisse mit nach Hause zu nehmen und bei Bedarf in das eigene Leben zu integrieren. Bei den Workshops ist zu berücksichtigen, dass Interessenten die vorgegebene Dauer einhalten müssen und gegebenenfalls eine begrenzte Teilnehmerzahl beachten sollten. Die offenen Angebote hingegen können alle Interessierten jederzeit besuchen.

Wie gewohnt werden wir für das leibliche Wohl aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgen. Entsprechend dem Motto des Tages „Gesundheit für jeden“ laden wir Sie herzlich ein, im Lichthof des Hauptgebäudes gesunde und leckere Snacks zu sehr fairen Preisen zu genießen, die von verschiedenen Klassen und der SV des Hansa-Berufskollegs angeboten werden. Der "Foodtruck " von Elbén steht Ihnen ab Mittag mit einem kulinarischen Angebot zur Verfügung und selbstverständlich ist der Kiosk durchgehend für Sie geöffnet.

Nachfolgend der geplante Ablauf für den Tag:

ab 07:50 Uhr:

- Austeilen der Flyer, Beginn im Klassenverband, Anwesenheitskontrolle, Planung des Tages

08:00 – 08:30 Uhr:

- bei Bedarf helfen die Klassen dem zugewiesenen Partner beim Aufbau der jeweiligen Aktivität

ab 08:30 Uhr:

- Wahrnehmung der Angebote. Welche Angebote wahrgenommen werden, entscheiden die Lernenden in Eigenverantwortung

ca. 13:00 Uhr:

- gemeinsame musikalische Abschlussveranstaltung auf dem Schulhof mit einem Bühnenprogramm

ab 13:30 – 14:00 Uhr:

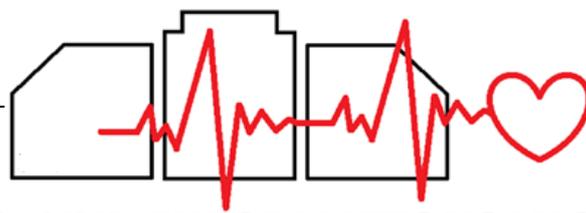
- Abbau – bei Bedarf helfen die Klassen den zugewiesenen Partnern
- Abschluss im Klassenverband und Reflexion des Tages

Das Organisationsteam bedankt sich bei allen, die mit ihrem Einsatz zum Gelingen des 2. Gesundheitstages beigetragen haben.

Schöne Grüße
vom Organisationsteam des 2. Gesundheitstages

Münster im Mai 2017



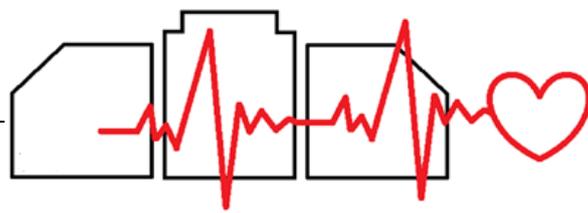


PRÄVENTIONS- UND INFORMATIONSGEBOTE:

Thema:	Anbieter:	Raum:
Agility Board / Koordinationsübungen	BARMER, Hr. Strotmann	Neubau Foyer
Arbeitsschutz	DP15A	R258
Azubi Übungsleiter Ausbildung	Laurenz-Sports, Münster	Schulhof
Ein Leben retten – Basistraining Reanimation (offener Workshop, ca. 15 Minuten)	MA14A	R213, Schulhof
Ergonomie am Arbeitsplatz	DG16B	R151
Essstörungen (offener Workshop, 08:30 Uhr & 10:30 Uhr)	Christoph-Dornier-Klinik, Münster	R210
Gesundheitsmythen	DG16C	R154
Gewaltprävention	KA16A	R161
Händehygiene	MA16E	R110
Hansa-Skiwochen	Hr. Hülsmann	vor R108
Kariesprophylaxe	ZA14B ZA16D	R144 vor R140
Messung Blut- und Vitalwerte (offener Workshop, ca. 10 Minuten)	IKK Classic, Hr. Toniazzo	R111
Messung von Vitalfunktionen	DG16A	R150
Online Checkup: „Tabak, Alkohol & Co.“ (offener Workshop, ca. 20 Minuten)	Drogenhilfe Münster	R160
Organspende (offener Workshop, ca. 45 Minuten)	Uniklinikum Münster	R254
Sexualität und Partnerschaft (offener Workshop, ca. 90 Minuten)	pro familia, Münster	R214
So gut wie selbstgemacht (?) – Was sind Convenience-Produkte? (offener Workshop)	Fachhochschule Münster	E30
Stressabbau	VP16D	R140
„The Big Burn Theory“ – Hautkrebsprävention (Workshop, ca. 45 Minuten) ¹	TA16B	DV156
Traumreise (offener Workshop, ca. 10 Minuten)	DT16A	R 251 + 252
Typische Schmerzphänomene im Schulalltag (offener Workshop, ca. 30 Minuten)	Wolff Physio, Münster	R 256
„Verrückt? Na und!“- Seelisch fit in Schule und Ausbildung (offener Workshop)	Alexianer, Fr. Dömer	R135/R137
Versteckter Zucker in Lebensmitteln (offener Workshop, ca. 30 Minuten)	Fachhochschule Münster, Fr. Neugebauer	E32
„Voll ist out“	VP16A, Fr. Klute	vor R112
„Was beim Kiffen alles passieren kann“ – Interaktive Animation (offener Workshop)	Drogenhilfe Münster	R 257

¹⁾ **Anmeldung im Vorfeld über aushängende Listen im Foyer des Neubaus**





FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE:

Thema:	Anbieter:	Raum:
Bodycheck	Fitness First, Münster	TH3
CONGA – Afro-Kubanische Rhythmen auf der großen Trommel (Workshop, ca. 60 Minuten) ¹	TAKA TUN, Fr. Marx	E37
Ein Ball und ein Korb – Basketball/Streetball	Hr. Schneider	TH1
„Fit & Safe“ – Selbstverteidigung (Workshop, ca. 30 Minuten) ¹	Weißer Ring, Münster WF15A	U11/U13
Fitnessanalyse und Gerätetraining	GeKo DS16B	Schulhof
Fitness-Check: Planking und Slackline	Bahn-BKK, Hr. Dorfstetter	R255
Funktionelles Krafttraining (Workshop, ca. 45 Minuten) ¹	Hr. Kasten, Hr. Romund	U44
Geschicklichkeitsspiele (offener Workshop, ca. 20 Minuten)	DE16W	R153
Gesundheitscheck	VIActiv Gesundheitszentrum / Krankenkasse, Münster DS16B	E35
Skate und Dribbel-Parcours	Kick-Point, Neuenkirchen und Skaters Palace, Münster	Schulhof
Sportmythen – eine aktive Umsetzung	DS16B	R152
Sprint-Parcours	Laurenz-Sports, Münster	Schulhof
Tischtennis	SD16C	TH2
Wii - Bewegungsspiele	Differenzierungskurs Gesundheit der HH16A, B & C	R253

ERNÄHRUNGSANGEBOTE:

Thema:	Anbieter:	Raum:
Gesunde Salate	KA16A	Foyer Neubau
Grüne Smoothies	SV	vor E18
Kiosk	Fr. Eckloff	Altbau UG
„Manakish“ (syrisch/deutsche Kost)	Elbén, Münster	Schulhof
Obstsalat/Erdbeeren & Gemüsesticks	JU16A JU16B	Altbau Lichthof
Vollkornwaffeln	IN16B	Altbau Lichthof

¹⁾ Anmeldung im Vorfeld über aushängende Listen im Foyer des Neubaus

