

## Tagesprogramm **Impulstagung für nachhaltige Gesundheitsförderung** Donnerstag, 3. Mai 2012

08:00 – 08:20 Uhr  
Sporthallen A+B  
Begrüssung durch die Schulleitung  
Grussbotschaft von Regierungsrätin Heidi Hanselmann  
Vorstellen der Impulstagung durch C. Kälin-Treina,  
N. Sturzenegger, B. Steiger

**4. Klasse**  
108 Teilnehmer (s. Rückseite)

Gruppe A = A – Ei  
Gruppe B = Ei – Ke  
Gruppe C = Kh – Ri  
Gruppe D = Ro – Z

08:30 – 09:15 Uhr  
Sporthalle A  
**Plenumsreferat 1**  
**„Lernkompetenz - Selbstmotivation!“**  
Prof. Dr. Christoph Metzger

09:15 – 09:25 Uhr  
Pause

Angebot	Workshop 1 „Body-Scanning“	Workshop 2 „Persönlichkeit“	Workshop 3 „Salutogenese“	Workshop 4 „Lifetime-Sport“
Raum	K 104 - 108	K 208	K 206 (Stehpult)	Sporttrakt, Garderoben (Sportausrüstung!)
09:25 – 10:20 Uhr	Gruppe A und B	Gruppe C	Gruppe D	
10:30 – 11:25 Uhr	Gruppe C und D	Gruppe A	Gruppe B	
11:25 – 12:45 Uhr	Mittagspause			
12:05 – 12:35 Uhr	„open gym“ – Fit for Fun (Sporthallen A+B) <b>fakultativ</b> (Sportausrüstung!)			
12:50 – 13:45 Uhr		Gruppe D	Gruppe C	Gruppe A und B
13:55 – 14:50 Uhr		Gruppe B	Gruppe A	Gruppe C und D

15:00 – 15:45 Uhr  
A 203 (Musiksaal)  
**Plenumsreferat 2**  
**„e-health – empowerment“**  
PD Dr. Christiane Brockes

15:45 – 16:00 Uhr  
Pause

16:00 – 16:30 Uhr  
Sporthallen A+B  
Wettbewerbsauslosungen  
Schlussworte der Schulleitung

### „Selbstkompetenzen“

Welche Selbstkompetenzen sind wichtig, wenn man nach der Matura die familiäre Geborgenheit verlässt, und irgendwo in der Welt sein Studium beginnt?

Welche Lern- und Arbeitskompetenzen garantieren ein erfolgreiches Studium? (Prof. Dr. Metzger)

Was zeichnet einen Menschen aus, der trotz schwieriger Lebenssituationen zuversichtlich bleibt und anspruchsvolle Herausforderungen bewältigen kann? (H. Kunz)

Wie kann man zu seiner Persönlichkeit Sorge tragen und psychische Schwierigkeiten meistern? (Dr. Wöckel)

Wie kann man sich effizient entspannen und immer wieder neue Kräfte sammeln? (Body-Scanning)

Was gibt es für Möglichkeiten, möglichst lange die körperliche Fitness zu erhalten? In vier praktischen Referaten, von welchen direkt am Durchführungstag eines gewählt wird, zeigen erfahrene Referenten Beispiele auf. (Lifetime-Sport)

Wie können wir das Internet bei Bedarf als ärztliche Hilfe nutzen? (Dr. Brockes)

### Unser Referententeam

**Plenumsreferat 1**  
**Prof Dr. Christoph Metzger**  
Prof. em. Uni SG

**Plenumsreferat 2**  
**PD Dr. med. Christiane Brockes**  
Leiterin Telemedizin und E-Health Universitätsspital Zürich

**Workshop 1**  
**Isabel Bösch, Agnes Riederer, Stefan Haener, Samuel Zimmermann**  
(Lehrkräfte der Kanti Wil)

**Workshop 2**  
**PD Dr. med. Lars Wöckel**  
Chefarzt Jugendpsychiatrie Littenheid

**Workshop 3**  
**Heannes Kunz**  
Coach, Supervisor, Ausbildungsleiter, Erwachsenenbildner (ZEPRA)

**Workshop 4**  
**Pjeter Musollaj** (Stardance), **Doris Schultz** (Bewegungspausen),  
**Markus Zöllig** (gesundheitsorientiertes Ausdauertraining), **Heidi Steiner** (Qigong/Yoga)