



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

1. Klasse  
161 Teilnehmer

Gruppe A = A – Ge  
Gruppe B = Gi – K  
Gruppe C = L – Schef  
Gruppe D = Schei - Z

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

08:25 – 09:25 Uhr  
**Sporthalle C**  
**Integrationsvortrag** PD Dr. Franco Salomon  
**„mein Körper – (m)ein Motor“**  
Sensibilisierung für eine ausgeglichene Energiebilanz

09:25 – 09:40 Uhr  
Pause

Angebot	Workshop 1 „Essen – Energie für meinen Körper!“	Workshop 2 „Bodykult“	Workshop 3 „Schnuppertraining Sportverein“	Workshop 4 „Energie-Output“
Raum	N 102	K 110/111	Sporthallen A+B (Sportausrüstung!)	Sporthalle C (Sportausrüstung!)
09:40 – 10:40 Uhr	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
10:50 – 11:50 Uhr	Gruppe D	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
11:50 – 12:40 Uhr	Mittagspause			
12:40 – 13:10 Uhr	„open gym“ – Fit for Fun (Sporthallen A+B) <b>Sportausrüstung!</b>			
13:30 – 14:30 Uhr	Gruppe C	Gruppe D	Gruppe A	Gruppe B
14:45 – 15:45 Uhr	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D	Gruppe A

15:45 – 16:00 Uhr  
Pause

16:00 – 16:30 Uhr  
**Sporthallen A+B**  
Wettbewerbsauslosungen und Prämierung durch ckt gmbh  
Schlussworte der Schulleitung

### Gesundheitswahn und Körperkult!

Gesundheitswahn und Körperkult beherrschen die heutige Gesellschaft. Viele junge Frauen und Männer leben ständig mit dem Gefühl, fehlerhaft und mit Makeln belastet zu sein. Das zermürbt und lässt das Selbstvertrauen schwinden. Oftmals beginnen Jugendliche Diäten oder versuchen durch exzessiven Sport, Hungern, einseitige Ernährung, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und den Missbrauch von Medikamenten zu ihrem Wunschgewicht zu gelangen und somit dem Schönheitsideal zu entsprechen. Selbst vor chirurgischen Eingriffen wird nicht mehr Halt gemacht. Der Körper wird zunehmend als gestaltbares und formbares Objekt gesehen!

Unsere Zielsetzung ist die Sensibilisierung für das Thema gesundes Essen, die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Förderung des kritischen Umgangs mit den herrschenden Schönheitsidealen, Rollenbildern und Medien. Es geht darum ein Gleichgewicht innerhalb der eigenen Erwartungen, Möglichkeiten und dem eigenen Verhalten herzustellen.

Eine Zugehörigkeit zu einem Sportverein ist bis heute die einfachste und billigste Möglichkeit, regelmässige Bewegung in seinen Alltag einzubauen. Die Schnupperlektion soll helfen, Vereine der Region kennenzulernen und Sportarten auszuprobieren.

### Unser Referententeam

#### Integrationsvortrag

**PD Dr. med. Franco Salomon**

freier Spitalinternist Zürich

Facharzt FMH für Innere Medizin und Endokrinologie/Diabetologie

#### Workshop 1

**Spital Lachen AG**

Bruno Schiesser, dipl. Ernährungsberater HF, Koch/Diätkoch

#### Workshop 2

**Curious About Konzeption & Prozess Design**

Renato Soldenhoff, Inhaber und Geschäftsführer

#### Workshop 3

Schülerinnen und Schüler des EF Sport der Kanti Wil

#### Workshop 4

Lehrkräfte der Kanti Wil