

GESUNDHEITSTAG

Samstag 09.03.2019

ZEITPLAN DER AKTIVITÄTEN

Aktivität	Uhrzeit	Ort	Aussteller
Gespräch "Die Auswirkung des Rauchens auf Passivraucher und die Rolle des Rauchens chronisches Krankheiten"	09:20 – 09:40 10:20 – 10:40 11:20 – 11:40 (auf Deutsch) 12:20 – 12:40	Raum 801	UDLAP
Gespräch "Der Widerstand gegen Veränderung um einen gesunden Lebensstil anzunehmen, dessen Vorteile und die Wichtigkeit ihn zu erreichen"	09:00 – 09:30 10:00 – 10:30 11:00 – 11:30 12:00 – 12:30	Veranstaltungssaal	Brain Education, Learning center
Module/ Stationen zur Messung des BMI (Body-Mass-Index) und des FMI (Fat-Mass-Index)	09:00 – 13:00	Räume 702 und 703	IBERO
Gespräch " Die Auswirkung von Übergewicht und Fettleibigkeit auf die Lebensqualität von Kindern und Erwachsenen"	09:20 – 09:40 10:00 – 10:20 10:40 – 11:00	Räume 704 und 705	
Gespräch "Gesunde Ernährung und wie man ein gesundes Menü zubereitet"	11:20 – 11:40 12:20 – 12:40	Räume 706 und 707	
Körperaktivierung im Büro	10:00 – 10:15 10:30 – 10:45 11:00 – 11:15 12:00 – 12:15	Picknickbereich	
Gespräch "Chronische degenerative Erkrankungen"	09:20 – 09:40 10:00 – 10:20 10:40 – 11:00 11:20 – 11:40 12:20 – 12:40	Raum 802	UNILOMAS
Gespräch "Ursachen chronisch-degenerativer Krankheiten: Genetik und Umwelt"		Raum 803	
Gespräch "Chronische degenerative Erkrankungen und Nutrigenomik"		Raum 804	
Gespräch "Chronische degenerative Erkrankungen und die Reduzierung oxidativen Stresses: Sport und Hautpflege"		Raum 805	

COLEGIO HUMBOLDT

Konditionierungsworkshop bei Patienten mit funktionellen Einschränkungen	09:00 – 09:30 10:00 – 10:30 11:00 – 11:30 12:00 – 12:30	Raum 806	
Gespräch “Diabetes Mellitus“	09:20 – 09:40 10:00 – 10:20 10:40 – 11:00	Raum 807	UPAEP
Gespräch “Arterieller Bluthochdruck“	11:20 – 11:40 12:20 – 12:40	Raum 808	
Gespräch “Frühe Anzeichen chronischer Erkrankungen (Diabetes, Fettleibigkeit und Übergewicht)“	09:30 – 10:00 10:30 – 11:00 11:30 – 12:00 12:30 – 13:00	Raum 809	NeoInfans
Wie man ein gesundes (Mittag-)Essen für die Familie macht	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45 12:00 – 12:45	Küche	Grupo Thermomix
Module/ Stationen zur Blutdruckmessung, Blutzucker- und BMI-Messung (Body-Mass-Index)	09:00 – 13:00	Auditorium	Grupo CHOPO
<ul style="list-style-type: none"> - Yoga um den Tag zu beginnen - Yoga – Stretching - Power Yoga Vinyasa - Yoga mit deinem Kind - Yin Yoga 	09:00 – 09:30 09:50 – 10:20 10:40 – 11:10 11:30 – 12:00 12:20 – 12:50	Fitnessbereich (Sporthalle)	Alejandrina Dartigues Colegio Humboldt
Tanzen zu zweit (Grundschrirte der Cumbia)	09:00 – 09:30 10:40 – 11:10 12:20 – 12:50	Überdachter Sportplatz	Rocío Barrios Colegio Humboldt
Individueller Tanz (Grundschrirte der Salsa, Cumbia, Merengue und Bachata)	09:50 – 10:20 11:30 – 12:00		
Sportliche Aktivitäten (Eltern und Kinder) <ul style="list-style-type: none"> - Aquatische Aktivitäten - Staffelläufe - Fußball 	09:00 – 13:00	Schwimmhalle Laufbahn Mehrzwecksportplätze	Lehrer der jeweiligen Sportart Colegio Humboldt