

## SOZIALE SICHERHEIT

Österreich hat eines der besten Sozialversicherungssysteme weltweit. In diesem Workshop erfahren die Schülerinnen und Schüler mehr über dieses System.

### Themen:

- Was ist soziale Sicherheit in Österreich?
- Wie funktioniert die gesetzliche Krankenversicherung?
- Unterschied zur privaten Krankenversicherung
- Übersicht über die Leistungen der VGKK

### Stundenaufwand:

- Theorie und Besichtigung der VGKK 1,5 Stunden von 13 bis 14:30 Uhr

NEU



Besucht  
uns auf  
Facebook!

[www.facebook.com/vgkk.at](http://www.facebook.com/vgkk.at)

# Melden Sie sich an!

Informationen dazu erhalten Sie bei unserer Gesundheitsförderung. Die Workshops sind kostenlos.

**ANSPRECHPARTNERIN**  
**Vertragspartnerabteilung /**  
**Gesundheitsförderung**

**Diätologin Kathrin Prantl**  
Tel. +43 (0)50 84 55-1645  
[gesundheitsfoerderung@vgkk.at](mailto:gesundheitsfoerderung@vgkk.at)

Auflage 2019

### Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
6850 Dornbirn, Jahngasse 4  
Tel. +43 (0)50 84 55-0  
[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)



Ihre Gesundheit – unser Anliegen

**#luagufdi**  
**#bewusstinsleben**

*Gesundheitsförderung für Berufsschulen,  
berufsbildende mittlere und höhere Schulen  
und polytechnische Schulen*



**VGKK**  
Vorarlberger  
Gebietskrankenkasse





**#luagufdi**  
**#bewusstinsleben**

Schulische Gesundheitsförderung

Im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung bieten wir kostenlose Workshops an für:

- Berufsschulen,
- berufsbildende mittlere und höhere Schulen
- und polytechnische Schulen.

Jeder Workshop besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil.

**Diese Workshops finden an zwei Projekttagen in unserem Gesundheitsforum in Dornbirn statt.**

Mehr Infos unter  
[www.vgkk.at/gesundheit](http://www.vgkk.at/gesundheit)



### GESUNDE ERNÄHRUNG

In diesem Workshop nehmen die Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Essverhalten genauer unter die Lupe. Ein zweistündiger Vortrag sowie ein Quiz zum Thema „gesunde Ernährung“ runden den Theorie teil dieses Workshops ab. Im Praxisteil werden einige Speisen gemeinsam zubereitet und anschließend verkostet. Die Speisen werden zuvor abgesprochen.

#### Themen:

- gesunde Ernährung allgemein
- Zuckerkonsum
- Ernährungsmythen
- Vitaminbedarf
- Essverhalten
- Ernährung und Krankheiten (Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, u.s.w.)
- Diabetes-Prävention
- Zubereitung gesunder Speisen
- Tipps und Tricks für den Alltag

#### Stundenaufwand:

- Theorie 3 Stunden von 9 bis 12 Uhr
- Praxis 3 Stunden von 9 bis 12 Uhr



### BEWEGUNG FÜR DIE SEELE

Wir zeigen den Schülerinnen und Schülern welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung für den ganzen Körper mit sich bringt. Unser Psychologe Mag. Martin Galehr begleitet sie dabei und zeigt ihnen Übungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Die Übungen sind einfach umzusetzen und wecken den „Spaßfaktor“ bei den „jungen Erwachsenen“.

#### Themen:

- positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität/Sport/Bewegung auf Körper und Psyche
- positive Auswirkungen von regelmäßigen Entspannungstechniken auf Körper und Psyche
- Überblick über psychische Erkrankungen (Entstehung, Ursachen, Therapiemöglichkeiten)
- Entspannungstechniken, gymnastische Übungen sowie Jogging oder Nordic Walking

#### Stundenaufwand:

- Theorie und Praxis 1,5 Stunden von 13 bis 14:30 Uhr