




Lassen Sie uns einen Tag voller Wissen, Inspiration und Spaß – bei unserem Gesundheitstag für alle PariKita Mitarbeiter\*innen erleben.

Am 24.06.2024 dreht sich alles um die Kunst, Stress in positive Energie umzuwandeln. Denn seien wir ehrlich, Stress gehört zum Leben dazu, mit dem wir lernen müssen umzugehen.

Mit vielfältigen Impulse möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, an Ihre Gesundheit zu denken.

Stellen Sie sich aus unserem Angebot Ihren persönlichen Gesundheitstag mit ein bis zwei Kursen, evtl. einem Gesundheitscheck und einem interessanten Besuch auf unserem „Marktplatz“ zusammen.

<p><b>ab 8:30 Uhr</b></p>	<p>Ankommen und Orientieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Eintragen in die Teilnehmerliste</li> <li>☞ Namensschild beschriften</li> <li>☞ Kaffee, Tee und Snack</li> </ul>
<p><b>Ab 9:00 Uhr bis 10:45 Uhr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung und Eröffnung</li> <li>• <b>Keynote mit Katharina Erhardt: Aufblühen statt Ausbrennen. Impulse aus der Positiven Psychologie für ein gelingendes (Arbeits-) leben</b></li> <li>• Bewegte Pause im Saal</li> </ul> 
<p><b>10:45 – 15:30 Uhr</b></p>	<p>Freie Zeiteinteilung für ein bis zwei Workshops, Gesundheits-Checks, Austausch und Information sowie Mittagessen und Pausen. (Gleitende Mittagspause von 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr)</p>
<p><b>15:30 – 16:00 Uhr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Come Together“ – Ziehung der Gewinner der Challenge "Healthy Habbits" und gemeinsame Percussion zum Abschluss</li> <li>• Abfahrt der Busse</li> </ul>



**Folgende Kurse bzw. Workshops und Vorträge werden in den Konferenzräumen der Meistersingerhalle angeboten:**

- ☞ Beziehungen stärken - Vertrauen schaffen, Katharina Ehrhardt
- ☞ Feldenkrais mit Kindern - Karin Berger
- ☞ Gesunder Schlaf - Trainingsmoment
- ☞ Long Covid - Prof. Dr. Wallner vom Klinikum Nürnberg
- ☞ "Mit dem richtigen Fuß" aufstehen-gut in den Tag starten! - Sibylle Weiler
- ☞ Motivation - wie man mag, wenn man nicht mag - Konrad Schindler
- ☞ Motiviert und ohne Angst die Prüfung meistern für Azubis - Konrad Schindler
- ☞ Selbstfürsorge als achtsamer Kontakt mit sich selbst - Stefan Paetzholdt-Hofner
- ☞ „Stimmunterstützung“ für unsere Pädagog\*innen als Vielredner - Hayo Keckeis
- ☞ Streiten ist gesund! - Karl-Heinz Bittl-Weiler
- ☞ Zapchen somatics - Irene Willuweit
- ☞ Zeit- und Selbstmanagement - Marion Putzer

**Indoor & Outdoor Bewegungsangebote:**

- ☞ Beckenbodentraining, Pilates, Yoga, Stretch & Relax
- ☞ Griechische Tänze - Omer Chousein und Paraskevi Roussou
- ☞ Starker Rücken - Das Trainingsmoment
- ☞ Schultern, Nacken und Kiefer locker mit dem bewussten Atem - Elke Rosenzweig
- ☞ Bouldern im E4
- ☞ Klettern am Seil in die Höhe - Bambule
- ☞ Waldbaden am Valznerweiher
- ☞ XCO Walking und Nordic Walking im Luitpoldhain direkt neben der Meistersingerhalle

**Check-Ups & Messungen**

Und vieles mehr....



Auf unserem Marktplatz im Foyer und im Außenbereich der Meistersingerhalle finden Sie eine bunte Mischung vielfältiger Angebote:

- ☞ Hörgeräteakustik Seifert
- ☞ Gehörschutz Herstellung (noch offen?)
- ☞ Org-Delta (Erzieherstühle u.v.m.)
- ☞ Bayerische Krebsgesellschaft
- ☞ Büchertisch der Buchhandlung Jakob
- ☞ Sarah Wiener Stiftung (Für Kinder - Ich kann kochen)
- ☞ KISS Mittelfranken - Selbsthilfegruppe
- ☞ Rentenversicherung - Prävention und Rehabilitation
- ☞ Stand der Mobil Krankenkasse
- ☞ Stand PariKita

Außerdem haben wir **noch spannende Mitmachaktionen** für Sie vorbereitet, an denen Sie jederzeit ohne Anmeldung teilnehmen können:

- ☞ Blaze Pods Challenge
- ☞ Mental Health Parcours
- ☞ Smoothie-Bike - leckere Smoothie Rezepte für Klein und Groß

**Online Vorträge der Mobil Krankenkasse zu den Themen:**

- ☞ psychische Probleme bei Kindern (ohne Anmeldung):
- ☞ Mediennutzung bei Kindern
- ☞ Entwicklung durch Bewegung fördern
- ☞ Schlaf bei Babys und Kleinkindern
- ☞ Lernschwierigkeiten bei Kindern

Weitere Informationen zum Gesundheitstag finden Sie unter:

[https://www.parikita.de/de/Gesundheitstag\\_2024.php](https://www.parikita.de/de/Gesundheitstag_2024.php)

(Dieser Link ist nicht über die normale Navigation zu finden, sondern muss eingegeben werden.)

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen und schönen Tag mit Ihnen!

**Ihre Planungsgruppe des PariKita Gesundheitstages**



**Einladung**

**24.06.2024  
GESUNDHEITSTAG**

**Bustransfer**  
von München und Regensburg

**Für Sie:**  
Indoorangebote wie Yoga, Tanzen, Gesang, Zeitmanagement u.v. m.

**Infos**  
parikita.de

**Outdoor**  
Waldbaden, Klettern, Bouldern oder Nordic Walking

**Markt-  
platz**  
Hörakustik, Büchertisch, RV Fit,....

**Eveeno  
Anmeldung**  
ab 06.05.-23.05.2024

**Kurse zur  
Stärkung  
der  
Gesundheit  
von  
Kindern**

**Check-Ups:**  
Wirbelsäulen-screening, Cardioscan  
Körperzusammensetzungsmessung

**WO:**  
Meistersingerhalle in Nürnberg  
von 09:00 bis 16:00 Uhr

gefördert durch die

mit freundlicher Unterstützung der