

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	4
Gliederung.....	5
Symbole.....	6
Abkürzungen.....	6
Grundlagen	7
Gesundheitskompetenz fördert Lebensqualität	7
„Gesundheitshaus“ – die Lebensstilfaktoren	12
Bewegung: „Wer rastet, der rostet!“	14
Entspannung: „Der Weg ist das Ziel“	16
Anregungen zum Wohl-er-gehen.....	18
1) Mini-Impulse: Körperliche Aktivierung.....	18
2) „Trimm Dich und mehr“ – Bewegung in meinem Leben	23
3) „Bewegung aktiv“	26
4) Mini-Impulse: Blitz-Entspannung.....	28
5) Progressive Muskel-Entspannung	33
6) „Leben im Fluss“	39
Kurs- und Vortragsangebote in Ihrer Nähe	44
Ausflugstipps.....	45
Pilgertag für ehrenamtlich Engagierte in der Seniorenarbeit	45
"Waldbaden" als Gesundheitsvorsorge	46
Museum Wald und Umwelt Ebersberg	47
Quellenangaben	49
Anlagen.....	51