



# GESUNDHEIT, FITNESS, SOZIALE KOMPETENZ

der neue Erfolg, das neue Glück



**DATUM**..... TEIL 1: DI, 5. APRIL 2022  
 TEIL 2: DI, 19. APRIL 2022

**UHRZEIT**..... JEWEILS 19:00 BIS 22:00 UHR

**ORT**..... LMS SCHWANENSTADT  
 4690 Schwanenstadt, Freizeitpark 4

**REFERENT**..... ROLAND WIEDNIG

Das Seminar ist aufbauend. Es wird daher ersucht, beide Seminarteile zu besuchen!

## SEMINARBESCHREIBUNG

- Die eigene Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen anregen
- Die Förderung der Kommunikation & der Teamarbeit mit Transfer in das tatsächliche Vereinssystem
- Das Erkennen der Bedeutung von Faktoren, die die Gesundheit und die soziale Kompetenz fördern
- Das Erkennen der eigenen Ressourcen und Möglichkeiten

## ABLAUF UND THEMENPUNKTE

Die Bedeutung von Veränderung und Fortschritt im eigenen persönlichen Bereich: Die Beschäftigung mit der Frage: Was kann physisch und psychisch krank machen? Was braucht man um gesund zu bleiben? Selbstständiges Erkennen der Bedeutung von körperlicher, geistiger und sozialer Fitness im Zusammenhang mit Zusammenhalt, Hilfsbereitschaft, Toleranz, Teamarbeit und Kommunikation. 3 Säulen Fitness/ Ernährung/Entspannung, Energizer und erlebnispädagogische Übungen zu den Themenstellungen mit Reflexion und Transfer in den Vereinsalltag. Förderung von persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen für ein gesundes, fittes und sozial kompetentes Vereinsleben.

## REFERENT – ROLAND WIEDNIG

Erlebnispädagoge, Pädagoge, Trainer, Coach und Vortragender in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung, Soziale Kompetenzen, Teamentwicklung, Lebenskompetenzen, Konfliktklärung, Deeskalation, Sucht- und Gewaltprävention.

