



Paul-Julius-Reuter  
**Berufskolleg**

# Gesundheitstage

## 28.05.-29.05.2026



# Programm



## Liebe Schülerinnen und Schüler,

einmal im Jahr steht unser Berufskolleg ganz im Zeichen der Gesundheit. In diesem Jahr finden die PJR-Gesundheitstage am 28.05. und 29.05.2026 statt.

Ziel der Gesundheitstage soll es sein, Neues zu erfahren und entdecken, auszuprobieren und mitzumachen. Dabei hoffen wir, dass Sie positive Eindrücke und Erkenntnisse zum Thema Gesundheit mit nach Hause nehmen und in der Lage sind, diese in das eigene Leben zu integrieren.

Das Programm an den beiden Tagen wird gestaltet von externen Anbietern und Schülerinnen und Schülern unserer Schule.

Bitte beachten Sie, dass bei einzelnen Angeboten eine **Anmeldung** erforderlich ist. Die angegebene Dauer der jeweiligen Veranstaltung muss eingehalten werden und es ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich.

Offene Angebote können an den jeweiligen Tagen alle Interessierte besuchen (nach vorheriger Abmeldung bei dem/der jeweiligen Fachlehrer/-in).

An dieser Stelle danken wir allen, die zum Gelingen der diesjährigen Gesundheitstage beitragen.

Schöne Grüße und ganz viel Spaß bei den Gesundheitstagen 2026.

Nachfolgend erhalten Sie eine Übersicht über die Angebote an den jeweiligen Tagen.



**Donnerstag, 28.05.2026 08:45-13:10 Uhr**

Thema	Anbieter	Raum	Uhrzeit
<b>Barmer Body-Check</b> (Anmeldung erforderlich)	Barmer	411/412	ganztägig
<b>Wie viel Zucker ist zu viel?</b>	DRG241	Forum	ganztägig
<b>Frisch, fruchtig und voller Vitamine – gesunde Smoothies</b>	DRG241	Forum	ganztägig
<b>Wie gesund bin ich?</b>	MFA249	Forum	ganztägig
<b>Beratungsangebot: Gesundheitskiosk</b>	SPRUNG <b>bre</b> tt gGmbH	Forum	ganztägig
<b>Stressmanagement und Entspannung</b> (Anmeldung erforderlich)	MFA259 und MFA253	405	Kurs 1: 08:45 – 09:30 Kurs 2: 09:50 – 10:35 Kurs 3: 11:40 – 12:25 Kurs 4: 12:25 – 13:10
<b>Selbstverteidigung- und Selbstbehauptungskurs</b>	Übungsleiter PJR	211	ganztägig
<b>Fit am Arbeitsplatz - Bürogymnastik</b>	Übungsleiter PJR	212	ganztägig

## Was erwartet mich?

### Barmer Body-Check

Die Zahl auf der Waage wird leider viel zu oft als Indikator für körperliche Gesundheit und Fitness gesehen. Dabei gibt aussagekräftigere Methoden, um herauszufinden, was im Körper vor sich geht. Mit dem BARMER Body Check erfahren Sie in wenigen Minuten, wie sich Ihr Körper zusammensetzt (Körperfettanteil, Muskelmasse, Grundumsatz etc.) und was Sie tun können, wenn Sie daran etwas ändern möchten.

Achtung: Sowohl die Messung als auch die Auswertung findet **einzel**n und in **vertraulicher** Atmosphäre statt.

Bitte **melden** Sie sich vorher **an** und buchen Sie Ihren persönlichen Zeitslot:



<https://bgm-termintool.de/Ph8kB>

### „Wie viel ist zu viel? Zuckerfallen erkennen und gesund genießen.“

Wussten Sie, dass in vielen Lebensmitteln **Zucker** steckt, wo man ihn gar nicht erwartet? Von der DRG241 erfahren Sie, wieviel Zucker wirklich **in alltäglichen Produkten** stecken, warum zu viel davon deiner Gesundheit schadet und welche cleveren Alternativen es gibt. Verschiedene Snacks wie Gemüsechips und Proteinriegel können probiert sowie Frühstücksprodukte getestet und verglichen werden. Getränke werden ebenfalls unter die Lupe genommen: Was ist besonders süß, und wo steckt Süßstoff drin?



### „Frisch, fruchtig, voller Vitamine“

An unserem **Smoothie-Stand** mixen wir Ihnen nicht nur Ihren Lieblingsdrink, sondern Sie erfahren auch, welche Vitamine drinstecken und was sie in Ihrem Körper bewirken. Lerne, welche Früchte echte Vitaminbomben sind – für Ihren gesunden Energie-Kick to go!

### Wie gesund bin ich?

Ob Blutdruck oder Puls. Mit wenigen Messungen lässt sich schon schnell erkennen, ob in meinem Körper alles in Ordnung ist – oder eben nicht. Die MFA249 des PJR prüft den aktuellen Gesundheitszustand

### Beratungsangebot: Gesundheitskiosk

Das Gesundheitskiosk ist ein Angebot der SPRUNGBrett gemeinnützige GmbH, Sozial- und Gesundheitsinitiative der StädteRegion Aachen. Das Gesundheitskiosk bietet schnelle unbürokratische und kostenlose Hilfe zu Gesundheitsfragen oder zur Unterstützung in schwierigen Lebenslagen. Das Beratungsteam setzt sich aus hoch qualifizierten medizinischen Fachkräften zusammen, die umfangreiche Erfahrungen in ihren Berufsfeldern gesammelt haben und sich regelmäßig fortbilden. Informieren Sie sich gerne!

### Stressmanagement und Entspannung

Welche Faktoren lösen Stress aus, wie macht sich Stress bemerkbar und welche gesundheitlichen Folgen hat Stress für Körper und Geist? Dazu informieren Schülerinnen und Schüler der MFA259 und MFA253. Sie geben Anleitungen zum Stressumgang und stellen eine App vor, die das Thema Stress und Entspannung ohne große Vorbereitung vermittelt. Natürlich wird diese auch direkt im Kurs ausprobiert, sodass Sie den Rest des Tages entspannt angehen könnt.

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist begrenzt. Bitte **melden** Sie sich für einen der vier Kurse an:



### Selbstverteidigung- und Selbstbehauptungskurs

Praktische Übungen und Tipps zur Stärkung des Selbstbewusstseins sowie einfache Techniken zur Selbstverteidigung und zum sicheren Auftreten in Alltagssituationen.

### Fit am Arbeitsplatz - Bürogymnastik

Hier werden in einem 30-minütigen Training kurze und einfache Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung gezeigt, die Verspannungen lösen und den Körper im Schul- und Büroalltag fit halten.



## Freitag, 29.05.2025 08:45-13:10 Uhr

Thema	Anbieter	Raum	Uhrzeit
<b>Barmer Rücken-Check</b> (Anmeldung erforderlich)	Barmer	411/412	ganztägig
<b>Sonnenschutz verstehen</b>	DRG251	Flur vor 211/212	ganztägig
<b>Zahngesundheit und Zahnputzcoaching</b>	ZFA254	211	ganztägig
<b>Vortrag: Fit durch den Tag ohne Energydrink</b> (Anmeldung erforderlich)	Simon Engelke, Ernährungsberater am Luisenhospital AC	508	11:40-13:10 Uhr
<b>Vortrag: Epilepsie – Eine häufige Erkrankung in jedem Alter</b>	Prof. Dr. Weber Leiterin Epileptologie Uniklinik Aachen	Forum	11:40-12:40 Uhr

### Was erwartet mich?

#### Barmer Rücken-Check

Durch eine innovative Rückenmessung (Tricuro go) kann eine genaue Erfassung von Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens ermöglicht werden. Daraus lassen sich dann Handlungsempfehlungen ableiten, die mit Ihnen besprochen werden. Die Messung erfolgt ohne entkleiden und einzeln in privater und vertraulicher Atmosphäre.

Bitte **melden** Sie sich vorher **an** und buchen Sie Ihren persönlichen Zeitslot:



<https://bgm-termintool.de/Ph8kB>

#### „Sonnenschutz verstehen:

##### Produkte, die zu deiner Haut passen, und warum es schützt.“

Komm zu unserem **Workshop** rund um das **Thema Sonnenschutz** und finde heraus, welcher Sonnentyp du bist und welches Produkt am besten zu dir passt!

Wir zeigen dir, warum Sonnenschutz so wichtig ist und welche Produkte ideal für deine Haut und deinen Alltag sind – damit du den Sommer genießen kannst.

#### Zahngesundheit und Zahnputz-Coaching

Ein interaktiver Workshop, bei dem ihr lernen könnt, wie man korrekt Zähne putzt. Ihr werdet zum Thema Zahngesundheit durch eine Ausstellung aufgeklärt und von ZFA-Azubis und Zahnärzten beraten.

#### Vortrag: Fit durch den Tag ohne Energydrink

Fit und gesund durch den Tag, ganz ohne Energydrinks. Wie das möglich ist, erklärt Simon Engelke, Ernährungsberater am Luisenhospital Aachen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich vorher an:



**Vortrag: Epilepsie – Eine häufige Erkrankung in jedem Alter**

Jeder hat schonmal von der Erkrankung gehört – Epilepsie. Was ist das eigentlich genau, woher kommt die Erkrankung, wie kann ich sie behandeln? Darüber informiert Prof. Dr. Yvonne Weber, Leiterin der Sektion Epileptologie der Uniklinik Aachen. Sie gibt auch Verhaltensregeln, wie man reagieren muss, wenn in Ihrem Umfeld eine Person einen epileptischen Anfall hat.

