



Paul-Julius-Reuter
Berufskolleg

Gesundheitstage

26.05.-28.05.2025



Programm



Liebe Schülerinnen und Schüler,

Ihre Gesundheit liegt uns ganz besonders am Herzen. Daher finden vom **26.05.-28.05.2025** die PJR-Gesundheitstage 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 drei Tagen wird gestaltet von externen Anbietern und Schülerinnen und Schüler unserer Schule.

Bitte beachten Sie, dass einige Angebote Vorträge und Workshops sind, zu denen Sie sich vorab **anmelden** müssen. Die angegebene Dauer der Veranstaltungen 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).

Wenn Sie an einem Workshop und Vortrag Interesse haben, dann tragen Sie sich in die vorliegende Liste bei Ihrem Klassenlehrer/Ihrer Klassenlehrerin ein.

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

Schöne Grüße und Ganz viel Spaß bei den Gesundheitstagen 2025.

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



Montag, 26.05.2025 09:00-13:10 Uhr

Tag der gesunden Ernährung, Haut und Zähne

Thema	Anbieter	Raum	Uhrzeit
Barmer Body-Check (Anmeldung erforderlich)	Barmer	411/412	ganztägig
Vortrag: Karzinogene Ernährung (Anmeldung erforderlich)	Prof. Thorsten Cramer, Uniklinik Aachen	507/508	10:00-11:00 Uhr
Wie viel Zucker ist zu viel?	DRG241	Forum	ganztägig
Frisch, fruchtig und voller Vitamine – gesunde Smoothies	DRG242	Forum	ganztägig
Sonnenschutz verstehen	DRG231	Forum	ganztägig
Vortrag: Umgang mit „Alltagsschwierigkeiten“ (Anmeldung erforderlich)	Katja Hano, Hebamme am Luisenhospital AC	507/508	11:40-13:10 Uhr
Zahngesundheit und Zahnpflegecoaching	ZFA244	311/313	ganztägig
Quiz: Ernährung	KIG222	Forum	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 **einzelnen** und in **vertraulicher** Atmosphäre statt.

Vortrag: Karzinogene Ernährung

Karzinogene Ernährung bezieht sich auf eine Ernährung, die krebserregende Stoffe enthält und zu einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Krebs führen kann. Prof. Thorsten Cramer von der Uniklinik Aachen ist Leiter des Lehr- und Forschungsgebietes „Molekulare Tumorbiologie“.

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

Wusstest du, dass in vielen Lebensmitteln **Zucker** steckt, wo man ihn gar nicht erwartet? Die DRG241 erfährst du, wieviel Zucker wirklich **in alltäglichen Produkten** steckt, warum zu viel davon deiner Gesundheit schadet und welche cleveren Alternativen es gibt.



„Frisch, fruchtig, voller Vitamine“

An unserem **Smoothie-Stand** mixen wir dir nicht nur deinen Lieblingsdrink, sondern du erfährst auch, welche Vitamine drinstecken und was sie in deinem Körper bewirken. Lerne, welche Früchte echte Vitaminbomben sind – für deinen gesunden Energie-Kick to go!

„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.

Vortrag: Umgang mit „Alltagsschwierigkeiten“

Schlecht geschlafen, Probleme, Kopfschmerzen – wie bewältige ich trotzdem meinen (Schul-)Alltag?

Dazu erläutert Katja Hano, Hebamme am Luisenhospital in Aachen in einem Vortrag Möglichkeiten, damit umzugehen.

Zahngesundheit und Zahnpflege-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 Zahnärzte beraten.

Quiz: Ernährung

Teste dein Wissen rund ums Thema: Essen. Wenn du 60 % der Fragen korrekt beantwortest, hast du dein Ernährungswissen erfolgreich erweitert. So wirst du zum echten Ernährungsexperten und stärkst nebenbei deine Gesundheitskompetenz.



Dienstag, 27.05.2025 09:00-13:10 Uhr

Tag der körperlichen und mentalen Fitness

Thema	Anbieter	Raum	Uhrzeit
Yoga – Schnupperkurse (Anmeldung erforderlich)	Judith Kobella Yoga-Lehrerin	507/508	10:00-10:45 Uhr 11:00-11:45 Uhr
Barmer Rücken-Check (Anmeldung erforderlich)	Barmer	411/412	ganztägig
Gesundheits-Workshops (Anmeldung erforderlich)	Barmer	504	09:00-10:30 Uhr 11:00-12:30 Uhr
Fit durch den Tag ohne Energydrink (Anmeldung erforderlich)	Johanna Lufen, Ernährungsberaterin am Luisenhospital AC	Forum	09:50-11:20 Uhr
Leben mit Behinderung	KIG221	211/Hof	ganztägig
Sportfest (nur für Vollzeitklassen)	Sportlehrer des PJR	Stadion	ganztägig

Was erwartet mich?

Yoga-Schnupperkurs

Hier ist der Name schon Programm. Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre aus Indien, die sich auf die Einheit von Körper, Geist und Seele konzentriert. Es umfasst verschiedene Praktiken wie Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation, um Harmonie und Wohlbefinden zu fördern. Eine professionelle Yogalehrerin gibt einen ersten Eindruck.

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.

Vortrag: Fit durch den Tag ohne Energydrink

Fit und gesund durch den Tag, ganz ohne Energydrinks. Wie das möglich ist, erklärt Johanna Lufen, Ernährungsberaterin am Luisenhospital Aachen.

Leben mit Behinderung

Durchläuft einen Parcours und überwindet dabei Hindernisse. Das ganze erfolgt mit „Einschränkungen“ (Augenbinde, Gewichte und weiteren Hilfsmitteln wie Gehhilfen und Rollatoren). So könnt ihr erfahren wie es ist, den Alltag mit Einschränkungen zu bewältigen und werdet für diese Thematik sensibilisiert.

Sportfest

Im Rahmen der PJR-Gesundheitstage findet wieder das Sportfest statt, an dem nur die Vollzeitklassen teilnehmen werden.



Mittwoch, 28.05.2025 11:30-15:30 Uhr

Tag der Prävention

Thema	Anbieter	Raum	Uhrzeit
Leben retten – Crashkurs Reanimation (Anmeldung erforderlich)	Janine Schlebusch- Notärztin der Stadt Aachen	507/508	12:00-12:45 Uhr 13:00-13:45 Uhr
Gesundheitsparcours	MFA-Klassen	Forum	ganztägig
Infektionsschutz – korrekte Händedesinfektion	MFA244	Forum	ganztägig
Workshop: Fit am Arbeitsplatz (Anmeldung erforderlich)	Physiotherapie Uniklinik Aachen	504	12:00-14:00 Uhr
„Girls talk“ – Themen zur Frauengesundheit (Anmeldung erforderlich)	Luisenhospital	405	11:40-13:10 Uhr
Zahngesundheit und Zahnpflegecoaching	ZFA248	311/313	ganztägig
Gesunde Lebensgestaltung	KIG221	304	ganztägig
Sportlicher Fragenhagel	KIG222	211/Hof	ganztägig

Was erwartet mich?

Leben retten – Crashkurs Reanimation

Bei einem Herzstillstand entscheidet schnelles Handeln über Leben und Tod. Viel zu viele Menschen sind immer noch unsicher bei Reanimationen aus Angst, etwas „falsch“ zu machen. Dass man nichts falsch machen kann, darüber informiert Janine Schlebusch, Notärztin in der Stadt Aachen. Mit Hilfe von Reanimationspuppen wird das Reanimieren geübt.

Gesundheitsparcours

Ob Blutdruck, Puls oder Sehtest. Mit wenigen Messungen lässt sich schon schnell erkennen, ob in meinem Körper alles in Ordnung ist – oder eben nicht. Die MFA-Klassen des PJR haben einen Gesundheitsparcours hierzu vorbereitet.

Infektionsschutz – korrekte Händedesinfektion

Seit der letzten Corona-Pandemie sind sie aus dem öffentlichen Leben nicht mehr wegzudenken – Desinfektionsspender. Doch wie nutzt man sie richtig und wie geht eigentlich eine korrekte Händedesinfektion. Auch hierüber informieren MFA-Schülerinnen und Schüler des PJR.



Workshop: Fit am Arbeitsplatz

Sitzende Tätigkeiten führen häufig zu Erkrankungen der Wirbelsäule und des restlichen Bewegungsapparates. Physiotherapeuten der Uniklinik Aachen informieren in einem Workshop mit Praktischen Übungen über das richtige Sitzen am Arbeitsplatz.

Vortrag: „Girls talk“ – Themen zur Frauengesundheit

Hebamme Katja Hano vom Luisenhospital Aachen informiert in einem Vortrag über wichtige Themen rund um die Gesundheit junger Frauen. Im Anschluss können Fragen gestellt werden.

Workshop: Zahngesundheit und Zahnpflege-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 Zahnärzte beraten.

Gesunde Lebensgestaltung

Mithilfe einer Kamera wird eine Ganganalyse durchgeführt werden. Zudem habt ihr die Möglichkeit, euch über die Möglichkeiten einer gesunden Ernährung zu informieren und euer Wissen mit einem Quiz zu überprüfen. Außerdem werden die positiven Effekte eines Terrabandes vorgestellt.

Sportlicher Fragenhagel

Testet bei uns an einer von drei Stationen, wie sportliche Leistungen die kognitiven Fähigkeiten beeinflussen können.

