

# Herzlich Willkommen

zu unserem 10-wöchigen Kurs

## „Sağlık. Gesunde Ernährung und Bewegung im Alter“

Woche	Thema	Was werden wir machen?	
1	Eigene Ernährung	Anlegen von Kräutertöpfen	Bewegung der Gelenke
2	Gemüse	Gemüwesticks mit selbst hergestelltem Dip	Bewegung im Sitzen und Stehen
3	Obst	Genussübung Apfel	Kräftigung der Muskeln mit elastischem Band
4	Milchprodukte	Milch-Shakes herstellen	Gehsicherheitstraining Gehfähigkeit
5	Fleisch und Fisch	Fettgehalt und Qualität von Fleisch und Fisch	Ausdauer
6	Ernährungstagebuch	Was versteht man unter „einer Portion“?	Sitztanz
7	Body-Mass-Index Bauchumfang Getränke	Body-Mass-Index berechnen Zuckergehalt in Getränken	Beweglichkeit von Hüfte und Beinen
8	Mahlzeiten: Rhythmus und Situationen	Zwiebelkuchen backen	Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur
9	Süßigkeiten und Knabbereien	Genussübung Schokoladen	Sturzprophylaxe
10	Fette und Öle	Kräuter ernten Kräuterbutter herstellen	Balance

### Kontakt für Rückfragen:

Johanna Buchcik  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Alexanderstr. 1, R. 7.25  
20099 Hamburg

Tel. 040-42875-7084  
E-Mail: johanna.buchcik@haw-hamburg.de



Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Science: