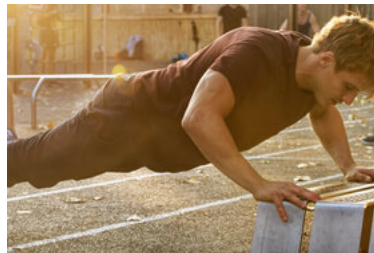


## AOK Präventionsangebote

### Entspannung - Ernährung - Bewegung



#### **Entspannungs-Basics für die Feuerwehr**

Die Fähigkeit, sich entspannen zu können, ist sehr wertvoll und kann jederzeit erlernt und geübt werden. Spüren Sie die positive Wirkung eines entspannten Körpers und Geistes und erfahren Sie dadurch mehr Konzentration. In diesem Seminar stellen wir Ihnen verschiedene Entspannungstechniken und Übungen vor, mit denen Sie Ihr inneres Gleichgewicht aktiv stärken können. Zudem tun Sie Ihrem Immunsystem auch etwas Gutes.

**09.05.2022 19.30 – 21.00 Uhr Feuerwehr Füssen**

#### **Rücken – Fit in der Feuerwehr**

Unser Rücken ist täglich im vielseitigen Einsatz. Welche Leistung der Rücken dabei vollbringt, bemerken die meisten dann, wenn die ersten Beschwerden auftreten. Nutzen Sie daher Ihren Alltag und gestalten Sie diesen aktiv und ausgleichend! Bringen Sie Variation in ihre Arbeitsabläufe und bleiben Sie immer in Bewegung. In diesem Seminar erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihrem Rücken Gutes tun können, um sich lange gut zu fühlen. Eine stabilisierende und gleichzeitig entspannte Rückenmuskulatur trägt sehr zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

**01.06.2022 19.30 – 21.00 Uhr Feuerwehr Kaufbeuren**

#### **Ernährung für fitte Feuerwehrleute**

Im Einsatz ist es wichtig, dass Feuerwehrleute körperlich und psychisch fit sind. Die Leistungsfähigkeit lässt sich unter anderem auch durch eine gezielte Ernährung positiv beeinflussen. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einigen Tricks die Leistungsfähigkeit steigern und noch fitter im Einsatz werden.

**07.07.2022 19.30 – 21.00 Uhr Feuerwehr Marktoberdorf**