

# ENERGIEBILANZ UND BEWEGUNG

*Die Energiebilanz ist einer der zentralen Schlüssel zur Regulierung des Körpergewichts. Regelmäßige Bewegung ist dabei eine wichtige Komponente. Das übergreifende Verständnis dieser Zusammenhänge hilft, um eine Gewichtsabnahme erfolgreich zu gestalten.*

Innerhalb des Seminars werden die Auswirkungen von Bewegung auf das Körpergewicht und die Gesundheit aufgegriffen und anhand des Konzeptes der Energiebilanz erläutert. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für den Bereich körperliche Aktivität (WHO Empfehlungen zur Bewegung) an die Hand gegeben. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt. Es kann zusätzlich ein themenbezogener **Messenger** dazu gebucht werden (s. Produktdatenblatt Messenger).

## Ziele

- Wissensvermittlung zur Epidemiologie des Übergewichts und den einhergehenden gesundheitlichen Risiken
- Erläuterung der Gewichtsregulation anhand des Konzeptes der Energiebilanz
- Aufklärung über die positiven Auswirkungen von Bewegung auf das Körpergewicht und die Gesundheit
- Befähigung zur Selbstregulation der eigenen Energiebilanz.

## Inhalte

- Kurze, evidenzbasierte Hintergründe zum Themenfeld Energiebilanz und Bewegung
- Steigerung und Erhalt der Gesundheit durch Vermittlung konkreter Bewegungsempfehlungen.
- Erläuterung von Fragen wie: „Was hindert mich daran, körperlich aktiv zu werden?“ und „Was kann ich dagegen tun?“ (Förderfaktoren- und Barrierenmanagement)

- Offene Gesprächsführung: Kommunikative Elemente sowie spezifische Beratungssituationen einzelner Teilnehmer:innen (möglich)

## Ablauf

- Das Seminar wird als digitales Live-Format angeboten
- Vermittlung von Wissen (interaktive Vortragsmethode)
- Interaktive Frage-Antwort-Runden während des Seminars über Chat- und/ oder Videofunktion

## Schnelle Fakten

- **Dauer:** 0,75 Std. Seminar inkl. Zeit für Fragen und Diskussion
- **Personen:** 5-15 TN
- **Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden
- **Organisation:** Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörer