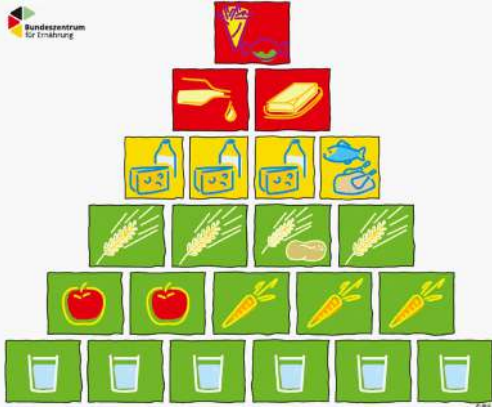


Reha - Vita Tag

1. Teil: Präsentation über gesundes Ernähren

Als aller erstes wurde ein Vortrag einer Ernährungsberaterin gehalten. Indem die Schüler ihren BMI ausgerechnet haben, außerdem sollten sie die Kilokalorien ausrechnen die sie am Morgen zu sich genommen haben. Anschließend zeigte die Ernährungsberaterin den Schülern eine Ernährungspyramide und erklärte sie. Zum Schluss wertete sie die Nährstoffe von Produkten die die Schüler bekamen aus.



2. Teil: 1. Gruppe/ Sport

Zuerst wärmte sich die Sportgruppe auf, sie wärmten sich zusammen in der Gruppe auf, dazu gab es dann viele kleine Aufgaben, um anschließend Übungen durchzuführen, welche man zu Hause machen kann. Aber die Trainerin zeigte uns auch Übungen gegen Rückenschmerzen. Wir hatten ca. eine halbe bis eine Stunde Zeit uns sportlich zu betätigen.



REHA - VITA

Feigestraße 1, 03046 Cottbus



Der Tag hat sehr viel Spaß gemacht. Aber am meisten das gemeinsame Essen, welches wir gekocht hatten.

2. Gruppe/ Kochen

Neben der Sportgruppe kochten die anderen, als man in die Küche ging sah man direkt viele essbare Produkte, dann erklärte uns der Chefkoch noch wo welche Gegenstände sind und dann sollte es los gehen, es gab viele kleine Grüppchen die sich an einer Station sammelten. Egal ob kochen, oder Gemüse schneiden, überall war was los. Die Gruppe hatte genauso lange Zeit wie die Sportler. Nach einer Weile duftete es schon sehr gut und das Essen musste nur noch in den Ofen, natürlich war alles sehr gesund, in der Zeit war Tausch die Kochgruppe ging zum Sport Raum und andersrum.

