

## Der VBE Rheinland-Pfalz lädt ein zu einer ganztägigen **Fachtagung für Pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte**

- Wann und wo:** **07.06.2022** im Erbacher Hof; (Greibenstraße 24, 55116 **Mainz**) PL-Az.: 22ST019803  
**14.06.2022** Landgasthof Bremerhof (Bremerhof 1, 67663 **Kaiserslautern**) 22ST019804  
**28.06.2022** Akademie des rlp Sports (Herzogenbuscher Str. 56, 54292 **Trier**) 22ST019805
- Dauer:** **9 Uhr bis 17 Uhr**
- Tagungsgebühr:** **€ 25,- € /** für VBE-Mitglieder **€ 10,- €** (incl. Mittagsessen)
- Anmeldung:** bei Marlies Kulpe, VBE-Referentin für Pädagogische Fachkräfte  
[m.kulpe@vbe-rp.de](mailto:m.kulpe@vbe-rp.de)

### **Immunsystem stärken – Gesund bleiben in Schule und Alltag**

*Referent: Jimmy Little, Gastdozent im Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln*

Durch die globale Pandemie und ihre Auswirkungen hat sich unser berufliches und privates Leben in einem bisher unvorstellbaren Maße verändert. Das Seminar "Immunsystem stärken - gesund bleiben in Schule und Alltag" bietet Lehrkräften die Möglichkeit an, wertvolle Informationen zu erhalten und geeignete Strategien für diese belastende Situation zu erfahren.

Das Seminar wurde in Zusammenarbeit mit Medizinerinnen, Immunologen, Sportwissenschaftlern und Ernährungsexperten entwickelt und ist bereits in vielen Schulen und staatlichen Schulämtern erfolgreich umgesetzt worden. Ziel des Seminars ist es, relevante Faktoren zur Stärkung unseres Immunsystems zu ermitteln und im Alltag umzusetzen. *So bleiben wir ein Leben lang leistungsfähig und sind gegen zukünftige Erreger und deren Varianten bestmöglich gewappnet.*

Die vier tragenden Säulen, die im Seminar vermittelt werden, sind: Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung und Entspannungstechniken. Diese stärken das Immunsystem und errichten ein Abwehrschild, das Krankheitserreger rechtzeitig erkennt und beseitigt. Alle Teilnehmer/-innen erhalten eine Seminar-Broschüre mit 51 Seiten, Hilfsmittel für zu Hause und in der Schule und umfangreiche digitale Dateien.



Für die Veranstaltungen steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung, daher bitten wir um rechtzeitige Anmeldung. Pädagogische Fachkräfte werden bevorzugt zugelassen. Fahrtkosten können nicht erstattet werden.

Ab 16.30 Uhr beantworten anwesende Haupt- und Bezirkspersonalräte Ihre Fragen zum Arbeitsplatz Schule.

Für alle Veranstaltungen wurden PL-Nummern beantragt.