

ACTIONBOUND:

„Gesund und fit unterwegs in Eichstätt“

Format: Einzel-/Gruppenbound

Dauer: ca. 1 Stunde

Strecke: ca. 2km

Zielgruppe: (junge) Erwachsene



<https://actionbound.com/bound/sdg3gesundheit>

Problemstellung:

Im Alltag vieler Menschen gerät der Blick nach innen sowie für die tägliche Umgebung immer mehr in Vergessenheit. Deshalb möchte unser Actionbound die Menschen dafür wieder sensibilisieren ihre Umwelt und sich selbst wieder mehr wahrzunehmen und dabei ihre psychische und physische Gesundheit sowie Wohlergehen zu stärken.

Inhalt/Stationen:

Der Startpunkt des Actionbounds befindet sich auf dem Marktplatz von Eichstätt. Dort beschäftigen sich die Teilnehmenden (TN) mit Hilfe eines Quiz mit den Themen Straßenverkehr, dessen gesundheitliche Risiken und Verkehrssicherheit. Anschließend laufen die TN zur nächsten Station und zwar dem Gebäude der *Brauerei von Franz Herzog* und bekommen dort einen Einblick in die Brauereigeschichte Eichstätts und müssen Fragen zu den Risiken von übermäßigem Alkoholkonsum beantworten. Danach begeben sich die TN zum Kneippbecken. Dort erfahren sie etwas über die Kneipp-Wasser-Therapie und dürfen diese natürlich auch ausprobieren. Auf dem weiteren Weg entlang der Altmühl können sich die TN eine Audio über psychische Gesundheit anhören und sich anschließend einen guten Vorsatz für den restlichen Tag vornehmen. Inspiration dafür finden sie auf einer festinstallierten Tafel. Sind die TN dann auf der kleinen Halbinsel in der Altmühl angekommen, dürfen sie selbst eine Praxis zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Form einer Meditation ausprobieren. Nach dem entspannenden Teil folgt nochmals eine aktive Phase, bei der die TN Informationen über gesundheitliche Risiken von Umweltverschmutzung erhalten und aufgefordert werden selbst aktiv zu werden und Müll zu sammeln. Nach Abgabe des gesammelten Mülls, dürfen sich die TN in einer kleinen Sportübung und anschließend in einer Sortierübung zur Effektivität verschiedener Sportarten beweisen. Zum Abschluss laufen die TN zu einer Übersichtskarte von Eichstätt und erhalten zusätzliche Tipps zu weiteren Aktivitäten in Eichstätt.

Ziele: Die Teilnehmenden können ...

- (1) das Bewusstsein für ihre eigene mentale und körperliche Gesundheit sowie ihr Wohlbefinden fördern.
- (2) ihren eigenen Lebensstil hinsichtlich gesundheitlicher Aspekte reflektieren.
- (3) ihre Achtsamkeit gegenüber ihrem Körper und ihrer Umwelt während des Actionbounds, aber auch in ihrem Alltag steigern.
- (4) Praktiken zur Verbesserung der eigenen mentalen und körperlichen Gesundheit kennen lernen und wiedergeben.

→ somit werden folgende Kompetenzen nach de Haan gefördert:

Kompetenz 1: weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen

Kompetenz 3: Interdisziplinäre Erkenntnisse gewinnen und handeln

Kompetenz 4: Risiken, Gefahren und Unsicherheiten erkennen und abwägen können

Kompetenz 9: die eigenen Leitbilder und die anderer reflektieren können

Unser Actionbound befasst sich mit dem SDG3, im Besonderen werden die Unterziele 3.4, 3.5, 3.6, 3.9 angesprochen.

Unterziel 3.4: Senkung der Frühsterblichkeit aufgrund von nicht übertragbaren Krankheiten durch Prävention und Behandlung um ein Drittel und Förderung der psychische Gesundheit und des Wohlergehens

→ Station " Wohlbefinden durch Kneippen", "Meditation"

Unterziel 3.5: Verstärkung der Prävention und Behandlung des Substanzmissbrauchs, namentlich des Suchtstoffmissbrauchs und des schädlichen Gebrauchs von Alkohol

→ Station "Brauereien in Eichstätt und Alkoholkonsum"

Unterziel 3.6: Halbierung der Zahl der Todesfälle und Verletzungen infolge von Verkehrsunfällen weltweit

→ Station "Verkehrssicherheit"

Unterziel 3.9: erhebliche Verringerung der Zahl der Todesfälle und Erkrankungen aufgrund gefährlicher Chemikalien und der Kompetenz und Verunreinigung von Luft, Wasser und Boden

→ Station "Umweltverschmutzung"