Finalidad: concienciar a la población de la importancia que tiene introducir como hábito cotidiano la actividad física.

Público al que se dirige: jóvenes a partir de 12 años, ofreciéndose también en colectivos de adultos de mediana edad y personas mayores.

Contenido y metodología: se ofrece una presentación y un video sobre los beneficios de la actividad física en el que se muestran las diferencias existentes en lo que a salud se refiere entre personas que tienen el ejercicio incluido en su vida diaria y personas que no lo practican, como los problemas de sobrepeso y la obesidad. Se complementa con un apartado en el que se exponen ciertas actividades fáciles de realizar y sin que conlleven ningún desajuste en nuestras tareas diarias, que, además, ayudan a fomentar y mejorar las relaciones sociales.

Resultados y competencias adquiridas por los participantes: el participante toma conciencia de la falta de actividad física en la población y del serio problema que esto supone para la salud. Por ello se implica de forma activa, llevando a cabo la mayoría los consejos expuestos en el taller.