

# Präventive Gesundheitstage für mehr Kraft und Beweglichkeit - 2024

## Tag 1: Sonntag

nachmittags  
abends

Anreise & Bezug der Hotelzimmer  
Zeit zur freien Verfügung – Spaziergang durch den Ort, Abendessen, o.Ä.

## Tag 2: Montag

07:00 – 08:30 Uhr	Frühstück	90 Min.
09:00 – 10:00 Uhr	Begrüßung Schwerpunkt Kraft	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Kräftigungsübungen</li><li>• Cool down - Dehnen</li></ul>	
10:25 – 11:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	
11:00 – 12:00 Uhr	Schwerpunkt Beweglichkeit	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Beweglichkeitstraining</li><li>• Cool down - Meditation</li></ul>	
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen	60 Min.
13:00 – 14:00 Uhr	Schwerpunkt Faszientraining	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Faszientraining</li><li>• Cool down - Meditation</li></ul>	
14:00 – 15:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	60 Min.
ab 15:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung – Seerundfahrt, Radtour, o.Ä.	

## Tag 3: Dienstag

07:00 – 08:30 Uhr	Frühstück	90 Min.
09:00 – 10:00 Uhr	Schwerpunkt Beweglichkeit	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Beweglichkeitstraining</li><li>• Cool down - Atementspannung</li></ul>	
10:25 – 11:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	
11:00 – 12:00 Uhr	Schwerpunkt Kraft	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• funktionelle Kräftigungsübungen</li><li>• Cool down - Dehnen</li></ul>	
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen	60 Min.
13:00 – 14:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	60 Min.

ab 14:00 Uhr  
Zeit zur freien Verfügung –  
Seerundfahrt, Radtour, o.Ä.

#### Tag 4: Mittwoch

07:00 – 08:30 Uhr	Frühstück	90 Min.
09:00 – 10:00 Uhr	Schwerpunkt Faszientraining <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Faszientraining</li><li>• Cool down - Meditation</li></ul>	60 Min.
10:25 – 11:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	
11:00 – 12:00 Uhr	Schwerpunkt Kraft <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• funktionelle Kräftigungsübungen mit Theraband</li><li>• Cool down - Dehnen</li></ul>	60 Min.
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen	60 Min.
13:00 – 14:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	60 Min.
ab 14:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung – Seerundfahrt, Radtour, o.Ä.	

#### Tag 5: Donnerstag

07:00 – 08:30 Uhr	Frühstück	90 Min.
09:00 – 10:00 Uhr	Schwerpunkt Kraft <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• funktionelle Kräftigungsübungen mit kleinen Hanteln</li><li>• Cool down - Meditation</li></ul>	60 Min.
10:25 – 11:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	
11:00 – 12:00 Uhr	Schwerpunkt Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• Beweglichkeitstraining</li><li>• Cool down - Meditation</li></ul>	60 Min.
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen	60 Min.
13:00 – 14:00 Uhr	Schwerpunkt Kraft <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up</li><li>• funktionelle Kräftigungsübungen</li><li>• Cool down - Meditation</li></ul>	60 Min.
14:00 Uhr	Kursabschluss	
14:00 – 15:00 Uhr	z.B. Ganzkörpermassage, Wassertreten, o.Ä. je nach Paket	60 Min.
ab 15:00 Uhr	Abreise	

Änderungen vorbehalten.