

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">• Warm Up• Kräftigungsübungen• Cool down - Dehnen	
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">• Warm Up• Beweglichkeitstraining• Cool down - Meditation	
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen	60 Min.
13:00 – 14:00 Uhr	Schwerpunkt Faszientraining	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• Faszientraining• Cool down - Meditation	
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">• Warm Up• Beweglichkeitstraining• Cool down - Atementspannung	
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">• Warm Up• funktionelle Kräftigungsübungen• Cool down - Dehnen	
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	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• Faszientraining• Cool down - Meditation	
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">• Warm Up• funktionelle Kräftigungsübungen mit Theraband• Cool down - Dehnen	
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	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• funktionelle Kräftigungsübungen mit kleinen Hanteln• Cool down - Meditation	
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">• Warm Up• Beweglichkeitstraining• Cool down - Meditation	
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen	60 Min.
13:00 – 14:00 Uhr	Schwerpunkt Kraft	60 Min.
	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• funktionelle Kräftigungsübungen• Cool down - Meditation	
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.