

„Fit mit Genuss“

Koordinationstraining trifft gesunde Ernährung

Exemplarischer Programmablauf (Änderungen vorbehalten)

Zeit	Programm	Dauer
Montag		
	Check-in Hotel	
11:00	Begrüßung mit Rundgang	30
Individuell	Erfassung der biometrischen Daten und ärztl. Aufnahmegespräch	
15.00-15.45	Koordinatives Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
	Abendessen	
Dienstag		
	Frühstück	
09.30-11.00	Workshop „Gesunde Ernährung“ Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	90
11.15-12.00	Koordinatives Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
14.00-14.45	Terraintraining Schulung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	45
	Abendessen	
Mittwoch		
08:00-08:45	Fit in den Tag Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
anschl.	Frühstück	
10.00-10.45	Koordinatives Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
13.30-14.15	Stretch&Relax Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der inneren Balance	45
	Abendessen	
Donnerstag		
08.00-08.45	Fit in den Tag Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
anschl.	Frühstück	
11:00-14.00	Lehrküche Praktische Umsetzung gesundheitsrechter Verpflegung im Arbeitsalltag	180
	Abendessen	
Freitag		
8:00-8:45	Stretch&Relax Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der inneren Balance Im Anschluss Verabschiedung und Feedbackrunde	45
anschl.	Frühstück	
Bis 11 Uhr	Check out Hotel und Abreise	