

## „Fit mit Genuss“

Koordinationstraining trifft gesunde Ernährung

Exemplarischer Programmablauf (Änderungen vorbehalten)

Zeit	Programm	Dauer
<b>Montag</b>		
	Check-in Hotel	
11:00	<b>Begrüßung mit Rundgang</b>	30
Individuell	Erfassung der biometrischen Daten und ärztl. Aufnahmegespräch	
15.00-15.45	<b>Koordinatives Training</b> Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
	Abendessen	
<b>Dienstag</b>		
	Frühstück	
09.30-11.00	<b>Workshop „Gesunde Ernährung“</b> Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	90
11.15-12.00	<b>Koordinatives Training</b> Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
14.00-14.45	<b>Terraintraining</b> Schulung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	45
	Abendessen	
<b>Mittwoch</b>		
08:00-08:45	<b>Fit in den Tag</b> Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
anschl.	Frühstück	
10.00-10.45	<b>Koordinatives Training</b> Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
13.30-14.15	<b>Stretch&amp;Relax</b> Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der inneren Balance	45
	Abendessen	
<b>Donnerstag</b>		
08.00-08.45	<b>Fit in den Tag</b> Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
anschl.	Frühstück	
11:00-14.00	<b>Lehrküche</b> Praktische Umsetzung gesundheitsrechter Verpflegung im Arbeitsalltag	180
Anschl.	<b>Ärztliches Abschlussgespräch</b>	10
	Abendessen	
<b>Freitag</b>		
8:00-8:45	<b>Stretch&amp;Relax</b> Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der inneren Balance Im Anschluss Verabschiedung und Feedbackrunde	45
anschl.	Frühstück	
Bis 11 Uhr	<b>Check out Hotel und Abreise</b>	