

Zeit	Programm	WO	Dauer
Montag			
13:00	Begrüßung mit Rundgang		30
13.30-15.00	Stress- und Ressourcenmanagement Einführung in Achtsamkeit	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	90
15.30-16.15	Bewegtes Kennenlernen Beweglichkeit im Alltag, Wahrnehmung der eigenen Beweglichkeit, Mobilisation	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	45
Dienstag			
08.00-08.45	Aufrecht und mobil in den Tag Aufrichtung der Wirbelsäule durch Mobilisations-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Dehnungsübungen	Outdoor; Litfaßsäule vor dem MareMara	45
10.00-11.30	Stress- und Ressourcenmanagement Wissensvermittlung zu Gesundheit und zur Entstehung von Stress, Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden, Brainstorming zu Stressbewältigungsstrategien	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	90
14.00-14.45	Rücken Fit Körperwahrnehmungs-, Mobilisations- und Dehnübungen für einen fitten Rücken	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	45
Mittwoch			
08:00-08:45	Aufrecht und mobil in den Tag Aufrichtung der Wirbelsäule durch Mobilisations-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Dehnungsübungen	Outdoor; Litfaßsäule vor dem MareMara	45
10.00-11.30	Stress- und Ressourcenmanagement Wissensvermittlung zu Glaubenssätzen und Antreibern, instrumentelle und kognitive Stressbewältigungsstrategien	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	90
13.30-14.15	Alltags Fit Alltagstaugliche Eigenübungen für zu Hause zur Förderung der Beweglichkeit	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	45
Donnerstag			
08.00-08.45	Im Gleichgewicht Training der autochthonen Rückenmuskulatur in Form von Balance-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen	Outdoor; Litfaßsäule vor dem MareMara	45
10:00-11:30	Stress- und Ressourcenmanagement Lebensbalancemodell und Ziele setzen, regeneratives Stressbewältigungsstrategien, Verabschiedung	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	90
13.30-14.15	Bewegt Entspannt Förderung der Beweglichkeit durch Dehnübungen zum Abbau des Muskeltonus	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	45
Freitag			
8:00-8:45	Aufrecht und mobil in den Tag Aufrichtung der Wirbelsäule durch Mobilisations-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Dehnungsübungen Im Anschluss Verabschiedung und Feedbackrunde	Odin-Halle OG neben der Bowlingbahn	45

Bitte zu den Bewegungseinheiten (Blau) immer ein Handtuch und etwas zum Trinken dabeihaben.