



AKTIV-WOCHENENDE

## **VITALITÄT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG**

**TEILNEHMERZAHL: MIND. TEILNEHMER: 6**

**MAX. TEILNEHMER: 10 PERSONEN**

**VERANTW. COACH: MAJA FISCHER**

**LEITENDE PHYSIOTHERAPEUTIN**

Tag	Kursinhalte	Kursleiter	Dauer
<b><u>Donnerstag</u></b>			
Bis 12:00	Anreise im Hotel		
13.00 - 13.30 Uhr	<b>Begrüßung im Kurhaus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führung durch das Haus</li> <li>- Erläuterung des Gesundheitskonzeptes</li> <li>- und des Ablaufplanes</li> </ul>	Coach	30'
13.30 - 14.15 Uhr	<b>Einführungsseminar Vitalität &amp; Ernährung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erhaltung der Gesundheit durch Vitalität</li> </ul>	Ernährungsberater	45'
14.30 - 14.45 Uhr	<b>Herz-Kreislauftraining/ Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einweisung in tri dent®</li> </ul>	Integraltrainer/ Physiotherapeut	15'
14.45 - 15.45 Uhr	<b>tri dent® - Stunde</b>	Integraltrainer/ Physiotherapeut	60'
16.15 - 17.45 Uhr	<b>Sauna-Info</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirkung der Sauna</li> <li>- Wie sauniere ich richtig?</li> <li>- Dampfbadpeeling m. Grüntee</li> </ul>	Saunameister	
<b><u>Freitag</u></b>			
8.00 - 8.30 Uhr	<b>Fit in den Tag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Morgengymnastik im Freien</li> <li>- Sonnengruß</li> </ul>	Physiotherapeut	30'
9.00 - 9.45 Uhr	<b>Aqua Fitness</b>	Physiotherapeut	45'
11.00 - 12.00 Uhr	<b>Ausdauer/ Herz-Kreislauf-Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nordic Walking</li> <li>- (Indoor tri dent®)</li> </ul>	Integraltrainer/ Physiotherapeut	60'
13.00 - 15.00 Uhr	<b>Ernährungsseminar 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsprotokoll</li> <li>- Fettarm genießen</li> <li>- Hochwertige Proteine</li> <li>- Langzeitige KH</li> <li>- Sekundäre Pflanzenstoffe</li> </ul>	Ernährungsberater	120'
15.30 - 16.00 Uhr	<b>Pilates</b>	Trainer/ Physiotherapeut	60'
16.30 - 17.30 Uhr	<b>Freies Schwimmen/Sauna</b>		
<b><u>Samstag</u></b>			
8.00 - 8.30 Uhr	<b>Fit in den Tag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Morgengymnastik auf der Sonnenwiese (je nach Wetter)</li> </ul>	Physiotherapeut	30'
9.00 - 9.45 Uhr	<b>Aqua Fitness</b>	Physiotherapeut	45'
10.00 - 13.00 Uhr	<b>Ernährungsseminar 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrküche</li> <li>- Auswertung des</li> </ul>	Ernährungsberater	180'

	Ernährungsprotokolls - Praxisteil: Gesundkochen		
13.30 - 14.30 Uhr	<b>Ausdauer/ Herz-Kreislauf-Training</b> - Nordic Walking - (Indoor tri dent®)	Integraltrainer/ Physiotherapeut	60'
15.00 Uhr	<b>Freies Schwimmen/Sauna</b>		
<b>Sonntag</b>			
8.00 - 8.30 Uhr	<b>Fit in den Tag</b> - Morgengymnastik auf der Sonnenwiese (je nach Wetter)	Physiotherapeut	30'
9.00 - 9.45 Uhr	<b>Aqua Fitness</b>	Physiotherapeut	45'
10.00 - 12.00 Uhr	<b>Freies Schwimmen/Sauna</b> <b>Tri dent® - individuell</b>		
12.00 Uhr	Anschl. Abreise		