



AKTIV-WOCHENENDE

**BEWEGUNG, VITALITÄT & ENTSPANNUNG
- INNERE BALANCE -**

TEILNEHMERZAHL: MIND. TEILNEHMER: 6
MAX. TEILNEHMER: 10 PERSONEN

VERANTW. COACH: MAJA FISCHER
LEITENDE PHYSIOTHERAPEUTIN

Tag	Kursinhalte	Kursleiter	Dauer
<u>Donnerstag</u>			
Bis 12:00	Anreise im Hotel		
13.00 - 13.30 Uhr	Begrüßung im Kurhaus <ul style="list-style-type: none"> - Führung durch das Haus - Erläuterung des Gesundheitskonzeptes und des Ablaufplanes 	Coach	30'
13.30 - 14.15 Uhr	Einführungsseminar Vitalität - Loslassen - Entspannen <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Vitalität? - Was ist innere Balance und wie kann ich sie erreichen? - Methodengestaltung 	Coach	45'
14.30 - 14.45 Uhr	Herz-Kreislauftraining/ Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> - Einweisung in tri dent® 	Integraltrainer/ Physiotherapeut	15'
14.45 - 15.45 Uhr	tri dent® - Stunde	Integraltrainer/ Physiotherapeut	60'
16.00 - 17.30 Uhr	Sauna-Info <ul style="list-style-type: none"> - Wirkung der Sauna - Wie sauniere ich richtig? - Dampfbadpeeling m. Grüntee 	Saunameister	
<u>Freitag</u>			
8.00 - 8.30 Uhr	Fit in den Tag <ul style="list-style-type: none"> - Morgengymnastik im Freien - Sonnengruß 	Physiotherapeut	30'
9.00 - 9.45 Uhr	Aqua Fitness	Physiotherapeut	45'
11.00 - 12.00 Uhr	Entspannungstraining <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Methode PMR - Welche Methoden gibt es mit PMR Training 	Entspannungs- trainer	60'
13.30 - 14.30 Uhr	Ausdauer/ Herz-Kreislauf-Training <ul style="list-style-type: none"> - Nordic Walking - (Indoor tri dent®) 	Integraltrainer/ Physiotherapeut	60'
15.00 - 16.00 Uhr	Entspannungstraining <ul style="list-style-type: none"> - Beginnendes Training mit 7 Muskelgruppen 	Entspannungs- therapeut	60'
16.00 - 18.00 Uhr	Massage	Masseur	15' / Pers.
20.00 Uhr	Freies Schwimmen/Sauna		

<u>Samstag</u>			
8.00 - 8.30 Uhr	Fit in den Tag - Morgengymnastik auf der Sonnenwiese (je nach Wetter)	Physiotherapeut	30'
9.00 - 9.45 Uhr	Aqua Fitness	Physiotherapeut	45'
10.00 - 12.00 Uhr	Stress-Seminar - Stressbewältigung im Alltag - Entspannungstraining - PMR mit 10 Muskelgruppen & Spektrumübungen	Entspannungstherapeut	120'
13.30 - 14.30 Uhr	Ausdauer/ Herz-Kreislauf-Training - Nordic Walking - (Indoor tri dent®)	Integraltrainer/ Physiotherapeut	60'
15.00 Uhr	Freies Schwimmen/Sauna		
<u>Sonntag</u>			
8.00 - 8.30 Uhr	Fit in den Tag - Morgengymnastik auf der Sonnenwiese (je nach Wetter)	Physiotherapeut	30'
9.00 - 9.45 Uhr	Aqua Fitness	Physiotherapeut	45'
10.00 - 12.00 Uhr	Entspannungstraining - Vertiefung der bisherigen PMR Übungen - Erweiterung der Übungen auf 17 Muskelgruppen Unterschied PMR im Sitzen oder Liegen Abschlussbesprechung, Feedback	Entspannungstherapeut	120'
12.00 Uhr	Abreise		