

DAS PROGRAMM

FREITAG 08. NOVEMBER 2024



10:00 - 11:00 Uhr

Chair Flow Yoga

Sessel-Yoga ist eine sanfte Yoga-Variante, die speziell auf Menschen abgestimmt ist, die eine gelenkschonende und entspannende Bewegungsform suchen.



12:30 - 14:30 Uhr

Fitness Check & Erstberatung

Ein **Fitness-Check** ist eine umfassende Analyse des körperlichen Zustands. Er beinhaltet eine persönliche Ist-Stand-Analyse, ein Beratungsgespräch zur Zielsetzung sowie individuelle Empfehlungen zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens.



14:30 - 16:00 Uhr

Ernährungsberatung

Das **Team Ernährung** steht dir für alle Fragen rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung zur Verfügung. Nutze die Gelegenheit für eine persönliche Beratung und wertvolle Tipps, um deine Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern.



16:30 - 17:30 Uhr

BrainFit Gedächtnistraining für Erwachsene & Senioren

BrainFit Gedächtnistraining ist ein spezielles Programm, das sich gezielt an Erwachsene und Senioren richtet und darauf abzielt, die geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit zu fördern.



18:30 - 19:30 Uhr

Gesunde Faszien - Einführung ins Faszientraining

Gesunde Faszien – Einführung ins Faszientraining bietet einen Einstieg in das Training des Bindegewebes, das unseren gesamten Körper durchzieht und für Beweglichkeit, Wohlbefinden und Regeneration eine entscheidende Rolle spielt.

SAMSTAG 09. NOVEMBER 2024



09:30 - 10:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Bei der **Progressive Muskelentspannung (PME)** werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen im Körper gezielt angespannt und wieder entspannt. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen entsteht ein tiefes Gefühl der Entspannung und Entlastung.



11:00 - 12:00 Uhr

Ernährungsberatung

Das **Team Ernährung** steht dir für alle Fragen rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung zur Verfügung. Nutze die Gelegenheit für eine persönliche Beratung und wertvolle Tipps, um deine Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern.



13:00 - 14:00 Uhr

Nordic Walking für Anfänger

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem das Gehen durch den Einsatz spezieller Stöcke unterstützt wird



14:30 - 15:30 Uhr

Fitness Check & Erstberatung

Ein **Fitness-Check** ist eine umfassende Analyse des körperlichen Zustands. Er beinhaltet eine persönliche Ist-Stand-Analyse, ein Beratungsgespräch zur Zielsetzung sowie individuelle Empfehlungen zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens.