

„Fit mit Genuss“ Koordinationstraining trifft gesunde Ernährung- KOMPAKT -Exemplarischer Programmablauf



(Änderungen vorbehalten)

Max
12 TN

Zeit	Programm	
Montag		
09:00-10:00	Begrüßung mit Rundgang	30
10:15-11.00	Fit in den Tag Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
11:15-12:00	Funktionales Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
	Pause	
13:00-14:30	Workshop "gesunde Ernährung" gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	90
14:45-15:30	Terraintraining Schulung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	45
	Ende	
Dienstag		
08.30-09:15	Fit in den Tag Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
09.30-11.00	Workshop „gesunde Ernährung“ Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	90
11.15-12.00	Funktionales Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
	Pause	
13:00-13:45	Terraintraining Schulung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	45
14:00-15:30	Stretch & Relax Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der inneren Balance	90
danach	Verabschiedung Aushändigung der Teilnehmer -Bescheinigung	