

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



Max 12 TN

Zeit	Programm	
Montag		
		Dauer
9.30-10.00	Begrüßung mit Rundgang	30
Indiv.	Ärztl. Eingangsgespräch	5
11:00-12:30	Workshop „gesunde Ernährung“ Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	90
	Pause	
14:00- 15:00	Terraintraining Schulung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	45
Dienstag		
09:30-10:15	Fit in den Tag Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45
10:30-12:00	Workshop "gesunde Ernährung" gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	90
	Pause	
13:15-14:00	Funktionales Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
14:15-15:00	Terraintraining Schulung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	45
Mittwoch		
09:30-10:15	Fit in den Tag Ausbalanciert und motiviert in den Tag starten	45

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



10:30-12:00	Stretch & Relax Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der inneren Balance	90
	Pause	
13:15- 14:00	Funktionales Training Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Kräftigung der Muskulatur	45
danach	Verabschiedung Aushändigung der Teilnehmer -Bescheinigung	

(Änderungen vorbehalten)