

Das Präventionswochenende

FREITAG

14.30 Uhr

Begrüßung
mit Programmeinführung

15.00– 18.30 Uhr

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Bestimmung der Leistungsfähigkeit
durch Laktatstufentest

Genauere Uhrzeit vgl. Karte
bitte pünktlich in Sportkleidung
RINGBUCH mitbringen!

ab 15.00 – 17.30 Uhr
WEGE DER REGENERATION

(nach der Leistungsdiagnostik)

Badekleidung; Bademantel
20min. Bad, 30min. Nachruhe

18.30– 20.00 Uhr

gemeinsame
Testbesprechung

Grundlagen
des Herz-Kreislauf-Trainings
(normale Kleidung)

20.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

SAMSTAG

9.00 – 11.00 Uhr

WIRBELSÄULEN-ARBEIT

Eigendiagnostik
Körperwahrnehmung
körperl./mentale Regeneration

Sportkleidung
RINGBUCH mitbringen!

11.30 – 12.30 Uhr

gemeinsame theoretische
Zusammenfassung
der Eigendiagnostik

normale Kleidung

13.00 – 14.30 Uhr

„Gesundes Essen mit Genuss“

Mittagessen
mit frischer WOK-Zubereitung
gemeinsam mit
unserem Ernährungsexperten

15.30 – 17.30 Uhr

SICH SELBST (neu) ENTDECKEN

Standortbestimmung
Mentale Wanderung
Kleidung für draußen!

19.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

SONNTAG

9.00 – ca. 11.30 Uhr

OUTDOORTRAINING

Aktivität je nach Ankündigung!

Bitte ggf. an Regen- und
Wechselkleidung,
Sonnenschutz denken!

12.15 – 12.45 Uhr

Feedbackrunde,
Offene Fragen

13.00 – 14.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen
und Verabschiedung

anschl. Nutzungsmöglichkeit
des Spa-Bereichs

