

Gesundheitswochenende – Programm

Thema: Bewegung & Entspannung

Donnerstag

bis 12.00 Uhr
14.00-14.45 Uhr

ab 15.00 Uhr

ab 17.00 Uhr
ab 18.30 Uhr

Anreise – Begrüßung mit Fit-Cocktail
Gesundheitsvortrag
„Durch Prävention einen Schritt voraus“
medizinische Eingangsuntersuchungen
professionelle Körperfettdiagnostik
1. Einheit Nordic Walking
thematisches Abendessen

Freitag

07.00-09.00 Uhr
09.30-11.00 Uhr
11.30-12.30 Uhr
13.00-14.00 Uhr
ab 14.00 Uhr
ab 18.30 Uhr

Wellness-Frühstück
2. Einheit Nordic Walking
Mittagspause
1. Einheit Entspannung
individuelle Freizeitgestaltung
thematisches Abendessen

Samstag

07.00-09.00 Uhr
09.30-11.00 Uhr
11.30-12.30 Uhr
13.00-14.00 Uhr
ab 14.00 Uhr
ab 18.30 Uhr

Wellness-Frühstück
3. Einheit Nordic Walking
Mittagspause
2. Einheit Entspannung
individuelle Freizeitgestaltung
thematisches Abendessen

Sonntag

07.00-09.00 Uhr
09.30-11.00 Uhr

11.30-12.30 Uhr
13.00-14.00 Uhr
14.30-15.00 Uhr
15.00-16.30 Uhr

ab 16.30 Uhr

Wellness-Frühstück
4. Einheit
Nordic Walking
Mittagspause
3. Einheit Entspannung
Gesundheitsvortrag „Fit in den Alltag“
Leistungsdiagnostik/Abschlussgespräch
Weiterführende Trainingsberatung
Abreise

Beispiel-Berechnung	
Kurse	180,- EUR
Hotel	209,- EUR
Gesamt	389,- EUR
KK	-150,- EUR
Eigenanteil	239,- EUR