

## Gesundheitswochenende – Programm

### Thema: Bewegung & Ernährung

#### Donnerstag

- bis 12.00 Uhr Anreise – Begrüßung mit Fit-Cocktail
- 14.00-14.45 Uhr Gesundheitsvortrag „Durch Prävention einen Schritt voraus“
- ab 15.00 Uhr medizinische Eingangsuntersuchungen  
professionelle Körperfettdiagnostik
- ab 17.00 Uhr 1. Einheit Nordic Walking
- ab 18.30 Uhr thematisches Abendessen

#### Freitag

- 07.00–09.00 Uhr Wellness-Frühstück
- 09.30–11.00 Uhr 2. Einheit Nordic Walking
- 11.30–12.30 Uhr Mittagspause
- 13.00–14.00 Uhr Vortrag „Fit durch gesunde Ernährung“
- ab 14.00 Uhr Einzeltermine zur individuellen Ernährungsberatung (à 30–45 min.)
- individuelle Freizeitgestaltung
- ab 18.30 Uhr thematisches Abendessen

#### Samstag

- 07.00–09.00 Uhr Wellness-Frühstück
- 09.30–11.00 Uhr 3. Einheit Nordic Walking
- 11.30–12.30 Uhr Mittagspause
- 13.00–14.00 Uhr Ernährungsvortrag
- ab 14.00 Uhr individuelle Freizeitgestaltung
- ab 18.30 Uhr Kochkurs „Praktische Umsetzung der Ernährungsempfehlungen“

#### Sonntag

- 07.00–09.00 Uhr Wellness-Frühstück
- 09.30–11.00 Uhr 4. Einheit Nordic Walking
- 11.30–12.30 Uhr Mittagspause
- 13.00–13.30 Uhr Gesundheitsvortrag „Fit in den Alltag“
- 13.30–15.00 Uhr Leistungsdiagnostik/Abschlussgespräch
- Weiterführende Trainingsberatung
- ab 15.00 Uhr Abreise

Beispiel-Berechnung	
Kurse	180,- EUR
Hotel	209,- EUR
<b>Gesamt</b>	<b>389,- EUR</b>
KK	-150,- EUR
<b>Eigenanteil</b>	<b>239,- EUR</b>