



Wasser



Ernährung



Kräuter



Bewegung



Innere Ordnung

#gesundkannjeder – Programm 2023 Bad Wörishofen

Tag 1

Vormittags

12:30 – 13:30 Uhr

13:30 – 17:00 Uhr

Anreise und Fitness-Check*

Anreise

Gesunder Begrüßungsimbiss mit Vorstellung/Kennenlernen

Impulsvortrag „Motivation“, Veränderungen durch Corona

Theorie, mentale Vorbereitung zum Fitness-Check

Warm Up I

Fitness-Check GA I

Fitness-Check Beweglichkeit + Krafttest eigenes Körpergewicht

kurze Einzelgespräche zum durchgeführten Test

60 Min

30 Min

30 Min

40 Min

70 Min

50 Min

Tag 2

09:00 – 09:30 Uhr

09:30 – 12:30 Uhr

12:30 – 13:30 Uhr

13:30 – 15:30 Uhr

Ausdauer GA I und II*

Gemeinsam aktiv in den Tag – Frühsport I

Bearbeitung defizitärer Bereiche (HWS-, Becken-, Bein-/Fuß) des Fitness-Checks

Warm Up II Beweglichkeit

Grundlagen Ausdauer Teil I

- Walking

- Kneipp-Element: Wasser

Gemeinsames Mittagessen

Grundlagen Ausdauer Teil II

Barfuß

30 Min

25 Min

155 Min

120 Min

Tag 3

09:00 – 09:30 Uhr

09:30 – 12:00 Uhr

12:00 – 13:00 Uhr

13:30 – 14:30 Uhr

14:30 – 17:30 Uhr

Beweglichkeit Körper und Geist*

Gemeinsam aktiv in den Tag – mentale Übungen Pilates/Yoga Flow (Frühsport II)

Warm Up III – Zielsetzung Vergrößerung/Erweiterung der ROM

- Trainingseinheit Beweglichkeit

- Kneipp-Element: Bewegung

- Entspannung

- Kneipp-Element: Innere Ordnung

Gemeinsames Mittagessen

Impulsvortrag (Training beginnt im Gehirn) – Grundsätzliches

Ein kleiner Blick ins Gehirn, wie Körper und Gehirn kommunizieren

Wie das Gehirn Bewegung wahrnimmt

Assessments für das propriozeptive System

Überkreuzfluss

Gut kontrollierbare Gelenke steigern die Leistungsfähigkeit

Wanderung

- Gehirntraining I

- Motivation

- Gehirntraining II

30 Min

25 Min

40 Min

35 Min

60 Min

60 Min

60 Min

30 Min

Tag 4

09:30 – 12:00 Uhr

12:00 – 14:00 Uhr

Gesunde Ernährung

Interaktiver Ernährungsvortrag

- Kneipp-Element: Ernährung

- Kneipp-Element: Kräuter

Gemeinsames Mittagessen aus der Kräuterküche nach Kneipp

Verabschiedung und Abreise

150 Min

120 Min

*Teilnehmer erhalten eine Pulsuhr für das weitere Training zu Hause

*Hinweis: Belastung wird immer auf die Teilnehmer*Innen individuell abgestimmt.