

# NATÜRLICH GESUND



Wasser



Ernährung



Kräuter



Bewegung



Innere Ordnung

Bad **W**örishofen  
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

## #gesundkannjeder - Programm Bad Wörishofen

### Tag 1

Vormittags

12:30 - 13:20 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

Fahrradverleih

60 Min.

30 Min.

30 Min.

40 Min.

70 Min.

50 Min.

### Tag 2

07:30 - 08:00 Uhr

08:00 - 09:30 Uhr

09:30 - 12:30 Uhr

12:30 - 13:30 Uhr

13:30 - 15:30 Uhr

Ab 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

Gemeinsames Frühstück

Warm up II Beweglichkeit

Grundlagen Ausdauer Teil I

- Walking

- Barfuß

- Kneipp-Säule: Wasser

Gemeinsames Mittagessen

Grundlagen Ausdauer Teil II

- Radfahren mit anschließendem Stretch und Reflexion

Fahrradrückgabe / Freie Zeit

30 Min.

25 Min.

155 Min.

120 Min.

### Tag 3

07:30 - 08:00 Uhr

08:00 - 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)

Gemeinsames Frühstück

Warm-up II - Zielsetzung Vergößerung/Erweiterung der ROM

- Trainingseinheit Beweglichkeit

- Kneipp-Säule: Bewegung

- Entspannung

- Kneipp-Säule: Innere Ordnung

Gemeinsames Mittagessen

Impulsvortrag (Training beginnt im Gehirn) - Grundsätzliches

ein kleiner Blick ins Gehirn, wie Körper und Gehirn kommunizieren

Wie das Gehirn unsere Bewegung wahrnimmt

Assessments für das propriozeptive System

Überkreuzfluss

Gut kontrollierbare Gelenke steigern die Leistungsfähigkeit

Wanderung

- Gehirntaining I

- Motivation

- Gehirntaining 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-Säule: Ernährung

- Kneipp-Säule: 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