



Wochenplan Fitness- & Entspannungstage

MONTAG

- 08:00 Begrüßung Präventionsprogramme
- 09:15 Rückenfit (2x 45 Min.)
- 11:00 Body & Balance
- 12:00 Qi Gong (2x 45 Min.)

DIENSTAG

- 08:00 Nordic Walking
- 09:15 Qi Gong (2x 45 Min.)
- 11:00 Rückenfit (2x 45 Min.)
- 12:45 Meridianübungen

MITTWOCH

- 08:00 Qi Gong (2x 45 Min.)
- 08:30 Thumsee-Wanderung, kostenfrei
- 09:45 Rückenfit (2x 45 Min.)
- 11:30 Progressive Muskelentspannung

DONNERSTAG

- 08:00 Rückenfit (2x 45 Min.)
- 09:45 Qi Gong (2x 45 Min.)
- 11:30 Rückenschule "Achtsamkeit Rückengesundheit"
- 12:45 Stretch & Relax

FREITAG

- 08:00 Qi Gong (2x 45 Min.)
- 09:45 Rückenfit (2x 45 Min.)
- 11:30 Progressive Muskelentspannung
- 12:30 Abschlußgespräch Aktivwoche

SAMSTAG

- 09:30 Aqua Fit, kostenfrei
- 10:15 Rückenfit (2x 45 Min.)
- 12:00 Qi Gong (2x 45 Min.)

TREFFPUNKT: HOTELHALLE.
Änderungen vorbehalten!

Für kurzentschlossene Gäste:
Gegen eine Gebühr von 13,50 EUR pro Kurs können Sie sich an der
Rezeption zu den Präventionskursen anmelden.

Wochenplan Fitness- & Entspannungstage

NORDIC WALKING

Ein Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken und Handschlaufen. Man läuft sanft, ohne Stoßbelastung, wobei die Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur gleichzeitig gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem effektiv trainiert wird.

RÜCKENFIT

Übungen und Trainingsmöglichkeiten für einen gesunden und starken Rücken.

BODY & BALANCE

Ein ganzheitliches Trainingskonzept, das westliches Fitnessdenken harmonisch mit fernöstlichen Disziplinen verbindet. Es beinhaltet Elemente aus Qi Gong, Yoga und Pilates.

QI GONG

Gekennzeichnet durch runde, spiralförmige und weit ausgedehnte Bewegungen, beinhalten die Übungen die Regulationen von Körper, Geist und Atmung nach dem Ying/Yang-Prinzip. Sie werden in China in Sanatorien als aktive Behandlungsmethode zur Gesundheitsförderung, Körperstärkung und Selbstheilung angewendet.

MERIDIAN- ÜBUNGEN

Diese Übungen bieten uns eine einfache und effektive Möglichkeit den Energiefluss in unserem Körper zu harmonisieren und damit die Funktionsweise unserer Organe, unseres seelischen Gleichgewichts und unserer körperlichen Beweglichkeit zu unterstützen und zu verbessern.

PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

STRETCH & RELAX

Beweglichkeitstraining für jedes Alter. Beweglichkeit ist eine der fünf motorischen Grundeigenschaften körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie kann durch ein Dehntraining erhalten und gepflegt werden.