

Gesundheitsseminare

Setzen Sie sich intensiv mit einer gesundheitsorientierten Lebensweise auseinander. Erfahren Sie mehr über das richtige Bewegungsprogramm, als Weg zu körperlicher und geistiger Fitness. Steigern Sie Ihre eigene Leistungsfähigkeit, entfalten Sie Ihre Energien und erreichen Sie künftig leichter Ihre individuellen Ziele.

Team- und Gesundheitsseminar zu € 9704,90 pauschal

Programmvorschlag für 15 Personen

1. Tag:

- 9:00 Uhr: Anreise, Vitamin-Kaffeepause mit frischem, mundgerechten Obst, Natur- und Fruchtjoghurt, Frucht- und Gemüsesäften
- 9:15 Uhr: Begrüßung durch das KKC- & Hubert-Schwarz-Team, Vorstellungsrunde und Klärung der Erwartungshaltung
- 10:15 Uhr: "Aktiv Ankommen": Tanken Sie eine Runde Sauerstoff bei einer geführten Mountainbike- oder Nordic-Walking-Tour
- 12:00 Uhr: Mittagessen 3-Gang-Menü mit leichten Schmankerln (Suppe, 2 Hauptgerichte zur Wahl: Fisch & Fleisch oder Fisch & Vegetarisch oder Fleisch & Vegetarisch, Dessert)
- 13:00 Uhr: Hochseilgartentraining und Übungen im Teamparcours des Hochseilgartens Bad Windsheim- "Wer nie etwas versucht, dem ist alles unmöglich!" Loten Sie Ihre persönlichen Möglichkeiten aus und wagen Sie den Blick darüber hinaus. Dieser Baustein bietet Ihnen ein Erlebnisfeld der unbegrenzten Möglichkeiten.
- 16:00 Uhr: Vollwert-Kaffeepause outdoor mit Vollkorn-Kleingebäck, Obst, Mineralwasser und Apfelsaft
- 18:30 Uhr: Vitales Grillbuffet mit frischen, sommerlichen Salaten, Grillsaucen und Brotauswahl im Atrium des KKC's



2. Tag:

- ab 06:45 Uhr: Blutabnahme/Blutdruckermittlung
- 08:30 Uhr: Vortrag "In Bewegung kommen" (Erläuterung von Zusammenhängen, die einen Weg in die bewegte Zukunft aufweisen)
- 10:00 Uhr: Workshop: "Stich-Probe - Leistungsdiagnostik" (Laktatstufentest auf dem Radergometer) und "Rückenausgleichstraining" (Training gegen Rückenbeschwerden für Schreibtischtäter und Vielfahrer)
- 10:15 Uhr: Fitness-Kaffeepause mit Müsli, Mini-Vollkornbrötchen, Gemüsebrotaufstrich, Obst, Multivitamin und Orangensaft
- 12:30 Uhr: Vitaler Imbiss vom Buffet (Suppe, großes Salatbuffet mit Fitnessbrot, Obstkorb und leichtes Dessert)
- 13:15 Uhr: Aktive Mittagspause: Geführte Nordic-Walking-Tour durch den Kurpark: Beleben Sie Ihren Körper und Geist!
- 14:45 Uhr: Auswertung der Leistungsdiagnostik: Erfahren Sie, wie der aktuelle Stand Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit ist und erhalten Sie Ihr persönliches "Werkzeug" für ein gesundes und effektives Bewegungsverhalten.
- 15:30 Uhr: Vollwert-Kaffeepause mit Schwarz- und Vollkornbrot, Kräuterquark und Frischkäse, knackigen Gemüsestiften mit Dips und Mineralwasser
- 15:45 Uhr: Vortrag "Du bist, was Du isst" (Erhalten Sie relevante Hintergründe über den Stoffwechsel, die Energiebereitstellung und praktische Tipps für den Alltag) und Auswertung der Blutanalyse
- 17:30 Uhr: Reflexion des Erlebten
- 18:00 Uhr: Ende & Abreise

Die aufgeführten Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.



■ H U B E R T ■ S C H W A R Z ■
power of mind