

#EinfachGesundStarten in Bad Alexandersbad

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Anreise am Vormittag	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Gesunder Snack und Vorstellung 12.00 Uhr – 12.45 Uhr	Frühsport I 9.00 Uhr – 9.30 Uhr	Frühsport II 9.00 Uhr – 9.30 Uhr	Entspannung 9.00 Uhr – 9.45 Uhr
Impulsvortrag Veränderungen 13.00 Uhr – 13.30 Uhr	<i>Nordic-Walking und Jogging auf einem Rundweg mit Stopps im Archedorf Kleinwendern und dem Felsenlabyrinth Luisenburg inkl. gesundem Imbiss</i> Grundsätze Warmup I Grundlagenausdauer 1 I Motivation Grundlagenausdauer 1 II 10.00 Uhr – 16.00 Uhr	<i>Gemeinsames Kochen mit Mittagessen</i> Ernährung I 9.45 Uhr - 13.00 Uhr	<i>Waldbaden</i> Gehirntraining I mit Wanderung Gehirntraining II 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
<i>Fitnesschecks + Beweglichkeit</i> Fitnesscheck GA1 Fitnesscheck Beweglichkeit Warm-Up Beweglichkeit II Beweglichkeitstraining 13.45 Uhr – 17.30 Uhr	Heilwasserbad (Dauer 20 Minuten/Bad) ab 16.00 Uhr <i>Buchung über den Gästeservice im ALEXBAD</i>	Impulsvortrag Gehirn 13.15 Uhr - 14.15 Uhr	Lunchboxübergabe und Verabschiedung 11.30 Uhr - 11.45 Uhr
Abend zur freien Verfügung	Abend zur freien Verfügung	Osteopathische Behandlung (Dauer 45 Minuten/Behandlung) ab 14.30 Uhr <i>Buchung über die Osteopathie-Praxis Schöner</i> Abend zur freien Verfügung	Abreise am späten Mittag