

#EinfachGesundStarten in Bad Alexandersbad

Bausteine für die körperliche Bewegung

Bewegung ist ein wesentlicher Baustein für eine gesunde Lebensweise. Und dabei muss es nicht gleich der Marathon sein. Schon kleine Bewegungseinheiten tun Ihrem Körper gut. Erfahren Sie, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.

Fitness-Check Grundlagenausdauer

- Was versteht man unter Grundlagenausdauer?
- Wie kann ich meine Grundlagenausdauer trainieren?



Die bayerischen Heilbäder und Kurorte sind mit ihren **Heilmitteln, Naturheilverfahren** und **qualifizierten Ansprechpartnern** der ideale Ort für eine bewusste Auszeit vom Alltagstrubel.

– Philipp Lahm

Fitness-Check Beweglichkeit

- Warum ist eine gewisse Beweglichkeit wichtig?
- Wie kann ich meine Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern?

Frühsport

- Wie fühle ich mich nach einer Sporeinheit am Morgen?
- Wie wirken sich mobilisierende und aktivierende Übungen auf mein Körpergefühl aus?

Grundsätze Warm-Up

- Warum ist ein Warm-Up vor der Sporeinheit wichtig und wie wärme ich mich effektiv auf?
- Welche Rolle spielt die mentale Vorbereitung auf das Training?
- Wie verändert sich mein Körperempfinden durch die bewusste Wahrnehmung von Atmung, Herzschlag und Muskulatur?

Warm-Up Beweglichkeit

- Warum ist Beweglichkeit wichtig für mich?
- Warum ist ein Warm-Up auch vor dem Beweglichkeitstraining unbedingt zu empfehlen?

Grundlagenausdauer

- Was verbirgt sich hinter dem Begriff Ausdauer?
- Wie kann ich effektives Ausdauertraining beim Fahrradfahren, Nordic Walking, Jogging oder Wandern betreiben?
- Wie unterstützt subvokales Training meine Ziele im Bereich Grundlagenausdauer?

Beweglichkeitstraining

- Was kann mit verschiedenen Methoden des Beweglichkeitstrainings erreicht werden?
- Wie wirkt sich eine verbesserte Beweglichkeit auf mein Körpergefühl aus?

Bausteine für die geistige Bewegung

Mentale Stärke ist ein wesentlicher Faktor für einen gesunden Körper. Auch sie lässt sich durch gezielte Übungen trainieren.

Impulsvortrag Veränderungen

- Gesundheit ist ein sehr wichtiges Gut und der Schlüssel zu allen Dingen im Leben
- Welche Bedeutung hat das Thema Gesundheit für mich?
- Wie kann ich gesund bleiben oder wieder gesund werden?

Impulsvortrag Gehirn (mentale Fitness)

- Bedienungsanleitung für das Gehirn
- Wie kann die Osteopathie mentale Prozesse positiv beeinflussen?

Brainfitness und Waldgesundheitstraining

- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Gehirn und Körper?
- Wie kann ein Aufenthalt in der Natur die körperliche und psychische Gesundheit fördern?

Grundlagen Motivation

- Welche Faktoren beeinflussen die persönliche Motivation?
- Wie kann ich motiviert durchs Leben gehen?



Ich möchte etwas Entscheidendes dazu beitragen, dass Menschen ein **gesundes, aktives Leben** führen.
– Philipp Lahm

Entspannung

- Wie kann mir die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen helfen zu entspannen?
- Wie fühle ich mich nach einer Entspannungseinheit?

Bausteine für die gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern bringt mehr Lebensenergie. Sie ist das Elixier, das unseren inneren Motor versorgt. Gesundheit ist wichtig, soll aber vor allem Spaß machen. Nehmen Sie wertvolle Impulse mit nach Hause.

Gesunder Genuss und gemeinsames Kochen

- Wie vielfältig ist gesunde und gleichzeitig genussvolle Ernährung?
- Welche Erkenntnisse zum Thema Ernährung gibt es aus der Osteopathie?
- Welche Impulse für eine gesunde Ernährung kann ich im Alltag zuhause umsetzen?

Gesunde Snacks während des Programms und Lunchbox bei der Abreise

Bausteine zu den ortsgebundenen Heilmitteln & weitere kurortspezifische Leistungen

Spüren Sie die heilende Wirkung der ortsgebundenen Heilmittel von Bad Alexandersbad und die ganzheitlichen Effekte der osteopathischen Behandlungsmethode.

- **Heilwasserbad** mit natürlicher Kohlensäure (Dauer 20 Minuten)
- **Kostenlose Trinkkur** mit dem Heilwasser der Luisenquelle während des gesamten Aufenthaltes
- **Osteopathische Behandlung** in der Osteopathie-Praxis Georg Schöner im Markgräflichen Schloss
- **2 Stunden Eintritt in Panoramabad & Sauna im Gesundheitszentrum ALEXBAD**
- **Optional zubuchbar:** Anwendungen mit dem ortsgebundenen Heilmittel Naturmoor