

Fit for Business Teil 1

Freitag:

Ab 15:00	Einchecken, Stehempfang Ermittlung Körperzusammensetzung
16:00	Begrüßung Programmvorstellung
16:15	Aktives Kennen lernen
16:45	Vortrag: Gesundheit braucht Training Mit mehr Energie durch´s Leben
18:00	Ihre wichtigsten Übungen im Alltag Praktische Trainings-Tipps
18:30	Wellness-Zeit oder das „kleinste Fitnessstudio der Welt“ (fakultativ)
20:00	Abendessen

Samstag:

07:00	Aktives Erwachen (fakultativ)
Ab 07:30	Frühstück
09:00	Vortrag: Mit gesunder Ernährung zu Gesundheit und Höchstleistung
10:30	Pause
11:00	Fitness-Test
12:00	Die wichtigsten Übungen für Ihren Rücken
12:30	Mittagessen
14:00	Frisbee-Ultimate – Spiel und Spaß für Alle
15:30	Pause, Duschen + Umkleiden
16:00	Vortrag: Tipps für die Umsetzung
17:00	Abschluss
17:00	Wellnesszeit

Bemerkung: Aus organisatorischen Gründen kann es vor Ort zu zeitlichen Verschiebungen kommen.