

Programmübersicht Gesundheitswoche *Gesund und fit älter werden*

Montag, 21.05.2012

bis 14.00 Uhr	Anreise
14.30 Uhr	Begrüßung & Kaffee
15.30 Uhr	<i>Erkundung des Geländes & kleine Waldwanderung (Herr Fischer)</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<i>Bewegung mit dem Redondo-Ball (Frau Amthor)</i>

Dienstag, 22.05.2012

7.30 Uhr	<i>Fit in den Tag - Atem und Lockerungsübungen (Frau Amthor)</i>
8.00 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	<i>Sensomotorisches Training (Frau Amthor)</i>
12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	<i>Wassergymnastik in Neumünster (Frau Amthor)</i>
ca. 16.00 Uhr	Kaffee
17.00 Uhr	<i>Haltung bewahren (Frau Amthor)</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<i>Entspannung zum Genießen (Frau Eisenkrätzer)</i>

Mittwoch, 23.05.2012

7.30 Uhr	<i>Fit in den Tag - Atem und Lockerungsübungen (Frau Amthor)</i>
8.00 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	<i>Fitness mit dem Aero-Step (Frau Bütje)</i>
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	<i>Walken/Nordic Walking (Frau Bütje)</i>
15.30 Uhr	Kaffee
16.00 Uhr	<i>Kleine Rückenschule (Frau Bütje)</i>
18.00 Uhr	Geselliger Grillabend

Donnerstag, 24.05.2012

7.30 Uhr	<i>Fit in den Tag - Atem und Lockerungsübungen (Frau Amthor)</i>
8.00 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	<i>Gehschule (Frau Amthor)</i>
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Abreise

Programm und Referenten entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Programmänderungen oder Absage einzelner Veranstaltungsteile behält sich der Veranstalter vor.