



DIE AKTIVWOCHE.

Ihr Kursprogramm im Wirthshof

Das Original

	Uhrzeit	Programmpunkt	Treff	Dauer
Montag	08:30	Begrüßung	Tagungsraum	30 Min.
	09:00	Einführung in die funktionelle Technik des Walkens und Gehschule	Tagungsraum	90 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Faszien	Gymnastik raum	45 Min.
	14:45	Entspannung pur: Progressive Muskelrelaxation	Gymnastik raum	45 Min.
Dienstag	10:00	Variantenreiches Walken: Reaktiv Walking oder Nordic Walking	Gymnastik raum	90 Min.
	10:45	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation	Gymnastik raum	45 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining und Entspannung: Yoga	Gymnastik raum	90 Min.
Mittwoch	zur freien Verfügung			
Donnerstag	10:00	Variantenreiches Rückentraining und Entspannung: Yoga	Gymnastik raum	90 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation	Gymnastik raum	45 Min.
	14:45	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Faszien	Gymnastik raum	45 Min.
Freitag	10:00	Variantenreiches Walken: speziell für den Rücken	Gymnastik raum	90 Min.
	12:15	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastik raum	45 Min.
	13:15	Erfahrungsaustausch und Auswertung der Aktivwoche	Tagungsraum	ca. 30 Min.

Hinweise:

In den Monaten Juni bis September wird bei guter Witterung eine Walking-Einheit ersetzt durch: „AquaFitness“.

Ihre Begleiter:

Katja Eberle Sportwissenschaftlerin, Yoga- und Rückenschullehrerin, Reaktiv Walking Trainer
Stefan Gerber Sportwissenschaftler, Studienreferent, (Nordic)Walking- und Aqua-Therapeut

Dieser Kursplan gilt unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen in Zeitplan oder Inhalt sind möglich!