

Beispiel-Seminarprogramm 3 Tage



Ziel: **Motivation zum Thema Gesundheit und gesunde Lebensführung**
Information und praktische Umsetzung zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stress & Entspannung
Fitness-Test und praktische Umsetzung mit Spaß
Laktmessung und Bewegungsanalyse zur individuellen Trainingssteuerung
Umsetzungsmanagement und persönliche Zielvereinbarung
Gruppenveranstaltung mit gemeinsamer Aktivität

Donnerstag

11:00 Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen
11:30 Vortrag: Gesundheit braucht Training
12:30 Mittagessen
14:00 Praxis: Lauf- u. Walkingschulung, Herzfrequenz-Schulung, Stretching, Videoaufzeichnung Laufanalyse
15:30 Pause
16:00 Auswertung Laufanalyse
16:30 Vortrag: Grundlagen der medizinischen Trainingssteuerung
praktische Tipps für die Bewegungs- und Sportpraxis
17:30 Wellnesszeit
19:30 Abendbrot

Freitag

08:00 „Fit in den Tag“ – Mein optimales Morgenprogramm
09:00 Frühstück
10:00 Vortrag: Ernährung
11:00 Fitness-Test
12:30 Mittagessen
14:00 Vortrag und Praxis: Stress und Entspannung
15:00 Feinsteuerung des Ausdauertrainings
Laktatmessung (Lauf oder Rad)
16:00 Pause
16:30 Aquafitness
17:30 Wellnesszeit
19:30 Abendbrot

Samstag

08:00 „Fit in den Tag“ – Rücken-Aktiv-Gymnastik
09:00 Frühstück
10:00 Management von Risikofaktoren („Froh- und Drohwerte“)
11:00 Wanderung oder Spiele
12:30 Mittagessen
14:00 Igelballmassage
14:45 Besprechung Laktatmessung, Bewegungsprogramm
Umsetzungsmanagement
15:45 Abschlussdiskussion
16:00 Seminarende