

Man's Power vs Woman's Vitality

Seminar – Tagesablauf

Referent: Werner Schwarz

1. Tag

bis 16.00 Uhr	Check-in im Hotel
Beginn 16.00 Uhr	Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen im Seminarraum
ab 16:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Aktiveinheit: Mit dem Gymstick zu starken Muskeln und einem geformten Körper
anschließend	„Auszeit“ in der Therme
ab 19.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.45 Uhr	Kamingespräch: <ul style="list-style-type: none">• Was ER für SEINE Vitalität tun kann / Was SIE für IHRE Vitalität tun kann

2. Tag

Beginn 07.30 Uhr	Aktives Erwachen: „Mobilität und Agilität vom Start weg“
ab 08.30 Uhr	Frühstück
ab 10.00 Uhr	Thema: „Mann und Frau in Form“ <ul style="list-style-type: none">• Mann/Frau am Weg ins Alter• Mann/Frau hat seine/ihre Stärken Schwächen – Gedanken und Programme dazu• Die besten Übungen für „Zwischendurch“
ab 13.00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü
ab 15.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Aktiveinheit: Von der Kraftausdauer zum Fettstoffwechsel
anschließend	„Auszeit“ in der Therme
ab 18.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Stretch & Relax: Muskeldehnung und Entspannung

3. Tag

ab 07:30 Uhr	Aktives Erwachen: „Den Geist inspirieren und den Körper spüren“
ab 08.30 Uhr	Frühstück
ab 10.00 Uhr	Workshop: <ul style="list-style-type: none">• SEIN persönlicher „Fitnessplan“ / IHR persönlicher „Fitnessplan“• Fragen & Antworten• Rückblick & Ausblicke
ab 13.00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü und Verabschiedung