

VitalAging – natürliche Wege um gesund und vital zu bleiben

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Werner Schwarz

1. Tag

	Check-in im Hotel
Beginn 16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung im Seminarraum durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen • Aktivprogramm: Aktivierung der Muskulatur und Mobilisierung der Gelenke • Regenerationsprogramm: Entspannen mit einer Stretching-Einheit
ab 17.45 Uhr	Wellness: Erholung und Entspannung im Wellnessbereich
ab 19.00 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.45 Uhr	Kamingespräch zum Thema „Mit Bewegung ins Alter“

2. Tag

Beginn 07.30 Uhr	Aktives Erwachen – Mobilisations- und Koordinationsübungen
ab 08.15 Uhr	Frühstück
ab 09.30 Uhr	Vortrag: „Mit Sport und Training ins Alter“
ab 10.30 Uhr	Aktivprogramm: Aqua-Jogging zur Verbesserung der Ausdauer
ab 12.00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü
ab 14.00 Uhr	Aktivprogramm: <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsprogramm zum Trainingseinstieg: Body Balance mit der Multifunktions-Disk • Krafttraining: Von der funktionellen Kräftigung mit dem Theraband bis zum Bodyshaping mit dem GymStick
ab 16.00 Uhr	Regenerationsprogramm: mit „Atemübungen“ und „Progressiver Muskelrelaxation“ von der Belastung in die Erholung
ab 17.30 Uhr	Wellness: Erholung und Entspannung im Wellnessbereich
ab 19.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü

3. Tag

Beginn 07.30 Uhr	Aktives Erwachen – Atem- und Koordinationsübungen, Visualisierung
ab 08.15 Uhr	Frühstück
ab 09.30 Uhr	Aktivprogramm: <ul style="list-style-type: none"> • Einsteigergruppe: Partnerkräftigung mit den Walkingstöcken. Es folgt eine Nordic Walking Tour für Einsteiger im aeroben Ausdauertrainingsbereich. • Könnergruppe: Partnerkräftigung mit den Walkingstöcken. es folgt eine Nordic Walking Bergtour für Fortgeschrittene im aeroben Ausdauertrainingsbereich.
ab 12.00 Uhr	Abschlussbesprechung
anschließend	Mittagessen – VitalMenü