

Work Life Balance – Aktivitäten zur Steigerung des Wohlbefindes

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Werner Schwarz

1. Tag

- | | |
|------------------|---|
| | Check-in im Hotel |
| Beginn 16.00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen im Seminarraum Vorstellung des Referenten und des VitalCoaches |
| ab 16.30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> Aktivprogramm: Aktivierung der Muskulatur und Mobilisierung der Gelenke, moderate Ausdauerinheit im Freien Regenerationsprogramm: Entspannung mit Stretching und Selbstmassage |
| ab 19.00 Uhr | Abendessen - VitalMenü |
| ab 20.45 Uhr | Kamingespräch zum Thema „Fit in Beruf und Leben“ |

2. Tag

- | | |
|--------------|---|
| 07.30 Uhr | Aktives Erwachen – Jogging oder Walking / Nüchterntraining im Fettstoffwechsel |
| 08.30 Uhr | Regenerationsprogramm: nach dem Ausdauertraining Entspannung im Thermalwasser |
| ab 09.15 Uhr | Frühstück |
| ab 10.30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> Vortrag: Bewegung/Sport/Training – ein großer Schritt zum Wohlbefinden Praxisübung: Bewegte Pause bzw. Bewegungsprogramm für den Arbeitsalltag |
| ab 13.00 Uhr | Mittagessen – Vital Menü |
| ab 15.00 Uhr | Aktivprogramm: Wirbelsäulengymnastik und funktionelle Kräftigung |
| ab 16.30 Uhr | Regenerationsprogramm: vom Stretching über „Fünf Tibetern“ zur progressiven Muskelrelaxation |
| ab 17.45 Uhr | Wellness: Entspannung und Erholung |
| ab 19.30 Uhr | Abendessen - VitalMenü |

3. Tag

- | | |
|-------------------|---|
| 07.30 – 09.00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> Aktives Erwachen – Mobilisation, Zentralisation, Koordination und moderates Ausdauertraining Regenerationsprogramm: Aqua Gymnastik oder Low-Impact Aerobic |
| ab 09.00 Uhr | Frühstück |
| ab 10.00 Uhr | Aktivprogramm: Laufen oder Nordic Walking/Running |
| ab 12.30 Uhr | Abschlussbesprechung und weitere Infos über den UNIQA VitalClub |
| ab 13.00 Uhr | gemeinsames Mittagessen und Seminarende |