

Pauschalangebot „**Aktive Gesundheit**“ Programm  
 – 8 Tage / 7 Nächte (Verlängerungswoche)



1. Tag / Sonntag

Zeit	Inhalt
Ab 14/15 Uhr	Anreise / Begrüßung / Ablaufvorstellung bei Vermieter

2. Tag / Montag

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.00 Uhr	Befundaufnahme / Vitalzeichenkontrolle / Gesundheitstestungen
12.00-14.00 Uhr	Mittagspause
14.00-16.00 Uhr	Trainingsplangestaltung und Einführung in das Gerätetraining

3. Tag / Dienstag

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30-11.00 Uhr	Gesundheitsvortrag
11.00-13.00 Uhr	1. TE Gerätetraining
13.00-14.00 Uhr	Mittagspause

4. Tag / Mittwoch

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.00 Uhr	2. TE Gerätetraining
12.00-14.00 Uhr	Mittagspause
14.00-16.00 Uhr	Obermain Therme (2h)

5. Tag / Donnerstag

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.00 Uhr	3. TE Gerätetraining
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause
13.00-14.00 Uhr	Gesundheitsvortrag

6. Tag / Freitag

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.00 Uhr	4. TE Gerätetraining
12.00-14.00 Uhr	Mittagspause
14.00-15.00 Uhr	Entspannungstraining

7.Tag / Samstag

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.30 Uhr	5. TE Gerätetraining / Abschlussgespräch

8.Tag / Sonntag

Zeit	Inhalt
Bis 10.00 Uhr	Frühstück und Abreise