

## **Titel: Gesundheit & Bewegung in Beruf und Alltag**

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
10:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Begrüßung und Recap	Begrüßung und Recap	Begrüßung und Recap	Wochenrückblick, zentrale Inhalte, Ziele
	Theorie: Faszien und ihre Bedeutung für die Gesundheit	Theorie: Mobility & Yin Yoga	Theorie: Pilates & Haltung	Theorie: Krafttraining für den Rücken	Wiederholung zentraler Trainingsinhalte
11:00	Praxis: Faszientraining	Praxis: Mobility & Yin Yoga	Praxis: Pilates-Übungen	Praxis: rückenfreundliche Kraftübungen	Praxis: gemeinsames Übungstraining mit Technikfeinschliff
<b>12:30</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>
13:30	Praxis: Dehnung, Selbstmassage, alltagsnahe Anwendungen, Reflexion	Praxis: Beweglichkeitsübungen, Integration in den Alltag, Reflexion	Praxis: Pilates, Haltungsübungen, Transfer in den Alltag	Praxis: Kräftigung, Tipps für Beruf & Alltag, Reflexion	Bewegungsroutinen, Ziele, Abschluss
15:15 bis 15:45	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Seminar-Feedback Verabschiedung

**Hinweis:** Die angegebenen Uhrzeiten können sich je nach Gruppendynamik und Verlauf des Kurses geringfügig ändern. Die Inhalte bleiben erhalten.