

## Lass dich vom jeweiligen Tagesmotto leiten

### Körper und Geist - Montag

Die Woche beginnt mit einer Aktivierungseinheit, Yoga, Sightseeing, Wandern oder Ähnlichem. Ziel hierbei ist es, in einer gleichgesinnten Gemeinschaft Entspannung und Ausgeglichenheit für Dein Leben zu finden.



### Wissen und Spaß - Dienstag



Die angebotenen Workshops behandeln verschieden Themen wie Entspannung, Ernährung, Gesundheit und Bewegung. Hier hast Du die Möglichkeit, Dich mit unserem Experten Team auszutauschen und neue Erfahrungen zu sammeln. Am Abend endet der Tag mit einem lockeren Sportangebot, das Dir Spaß an Bewegung bringt.

### Bleib aktiv – Mittwoch

Der Mittwoch wird sportlich und nass. Wassergymnastik bietet die Gelegenheit auf sanfte und gesunde Art beweglicher zu werden und fit zu bleiben. Außerdem macht die Einheit unglaublich viel Spaß.



### Gib alles - Donnerstag

Jeden Donnerstag ist ein Powertag! Die geplanten Trainingsprogramme sind abwechslungsreich und haben alle ein Ziel: Spaß an der Bewegung zu finden und diese langfristig zu behalten.

### Wochenende - Freitag

Jetzt hast du Dir einmal eine Pause verdient.

### Du schaffst das – Samstag

Setze Dir selbstständig ein Trainingsziel und halte es ein. Die Einheit kann aus Walking, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen oder Ähnlichem bestehen. Sie sollte etwa 40-60 Minuten dauern.



### Wochenende - Sonntag

Tu einfach mal gar nichts.