

Programm

IPA-Seminar Gesundheit, Vitalität, Stressbewältigung und Wellness

Veranstaltungsort: Landhotel Geyer Kipfenberg

Dienstag, 21.05.2024

Anreise bis 12:00 Uhr

Mittagessen

Begrüßung, Vorstellungsrunde

Wanderung auf den Schellenberg

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen – Vier-Gang-Menü



Mittwoch, 22.05.2024

Fit in den Tag – Mobilisation und Dehnung

Frühstück vom Buffet

Kompass für die Psyche

Optimist oder Pessimist – Wer hat die besseren Karten in Beruf, Gesundheit und Wohlbefinden

Nordic Walking rund um den Kratzmühlsee

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen - Vier-Gang-Menü

Donnerstag, 23.05.2024

Kreuz fidel – funktionelle Rückengymnastik

Frühstück vom Buffet

Das Geheimnis der mediterranen Kost

Gesellschaftliche Resilienz am Beispiel des Populismus

Kulturprogramm: „Lasst euch überraschen“

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen - Vier-Gang-Menü

Freitag, 24.05.2024

Qi Gong

Frühstück vom Buffet

Einfluss von Bewegung auf Gesundheit und Wohlbefinden

Radtour Eichstätt (auch mit dem PKW möglich)

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen – Vier-Gang-Menü

Samstag, 25.05.2024

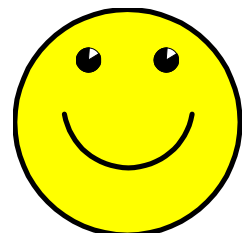
Fit in den Tag – Alltagsmotorik

Frühstück vom Buffet

Feedback

Verabschiedung

Inhaltliche Änderungen behält sich die IPA-BGL vor.



R. Löwe
IPA-Verbindungsstellenleiter BGL

L. Binder
Diplom-Sportlehrer u.
Gesundheitspädagoge