

Musterprogrammablauf*

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:00 - 10:00 Uhr Frühstück	07:00 - 10:00 Uhr Frühstück	07:00 - 10:00 Uhr Frühstück	07:00 - 10:00 Uhr Frühstück	07:00 - 10:00 Uhr Frühstück	08:00 - 11:00 Uhr Frühstück
	10:00 - 11:30 Uhr Begrüßung Vorstellung des Programms					Individuelle Abreise (Check-Out bis 12:00 Uhr)
	Hausführung Beurteilung der Leistungsfähigkeit	11:00 - 12:30 Uhr Bewegungseinheit im Freien Nordic Walking	11:00 - 12:00 Uhr Bewegungseinheit	11:00 - 12:00 Uhr Bewegungseinheit im Freien	11:30 - 12:30 Uhr Workshop: Ernährung	
	12:00 - 13:30 Uhr Bewegungseinheit					
		13:00 - 14:00 Uhr Entspannungstraining	13:00 - 14:00 Uhr Bewegungseinheit	13:00 - 14:00 Uhr Entspannungstraining	Resümee der Aktivwoche Abschlussgespräch	
	15:00 - 16:00 Uhr Entspannungseinheit	15:00 - 16:00 Uhr Bewegungseinheit im Wasser AquaFit		15:00 - 16:00 Uhr Bewegungseinheit im Wasser AquaFit		
Individuelle Anreise (Check-In ab 15:00 Uhr)						

* Dieser Ablaufplan dient lediglich zur beispielhaften Visualisierung einer möglichen Umsetzung des 720 minütigen Aktivwochenkursinhalts. Die Aufteilung der einzelnen Einheiten pro Tag kann je nach Ort – und Aktivwochenprogramm individuell abweichen.