

Inhaltliche Schwerpunkte / Gesundheitswoche vom 08.-14.11.2010

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Inhalt		Belastung Testverfahren	Belastung Muskelaufbau	Erholung	Belastung Ausdauer	Individuelle Programme	Ernährung	
Inhaltliche Schwerpunkte:		Gesundheitstest mit individuellen Empfehlungen	Trainingsgrundsätze und Trainingsprinzipien	Maßnahmen zur Erholung - wichtige Bestandteile einer gesunden Lebensführung	Ausdauertraining unter dem Blickwinkel einer gesunden Lebensführung Herz Kreislaufsystem	Die Wahl und die Art der richtigen individuellen Belastung	Grundsätze zur richtigen Ernährung	
Vorträge:		je 20'	je 20'	je 20'	je 20'	je 20'	30'	
10.00 Uhr		Schild	Dr. Freyer	Bobilow	I. Freyer	Schräpler	Schlupp	
18.00 Uhr		Schild	Dr. Freyer	Bobilow	I. Freyer	Schräpler	-	
Kurs	10.30 Uhr	• WSG	• WSG	• Pilates	• Prävention 50	• Figurtraining	• Walkingtreff Gewichtskiller	
	18.30 Uhr	• Pilates	• Powermix	• WSG	• WSG	• Strong Body		
Maßnahmen		Gesundheitstest, Rollmassage und Sauna täglich 						
		<ul style="list-style-type: none"> Bestimmung MHG Indiv. Tests 	<ul style="list-style-type: none"> Training MHG 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgüsse Peeling Rollmassage gratis 	<ul style="list-style-type: none"> Trgs-steuerung n. Herzfrequenz Sauna 	<ul style="list-style-type: none"> Trgs-steuerung n. Herzfrequenz Rollmassage gratis 	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitstest Trgs-steuerung n. Herzfrequenzf. 	
Ernährung		<ul style="list-style-type: none"> Eiweiß Vitaminisierung 	<ul style="list-style-type: none"> L-Carnitin Vitaminisierung 	<ul style="list-style-type: none"> Eiweiß Vitaminisierung 	<ul style="list-style-type: none"> Eiweiß Vitaminisierung 	<ul style="list-style-type: none"> Eiweiß Vitaminisierung 	<ul style="list-style-type: none"> Vitaminisierung <p>12.00 Bufett</p>	
		Ausstellung zum Problemkreis gesunde Ernährung und 						
		Verkauf von Produkten zur gesunden Ernährung 						

