

AGENDA

Seminar „Wandern für mehr Resilienz“ in Rhodt unter Rietburg

Anreise-Tag

bis 16:00 Uhr	individuelle Anreise		
16:30 – 16:45 Uhr	Begrüßung	Carolin Hingst	alle TN
16:45 – 17:45 Uhr	Nordic Walking & Walking ➤ kürzere & längere Strecke	Carolin Hingst	2 Gruppen
ab 18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen		
20:30 – 21:30 Uhr	Vortrag ➤ Mentale Stärke	Carolin Hingst	alle TN

1. Tag

7:30 – 8:00 Uhr	Rücken-Präventionstraining	Carolin Hingst	alle TN
8:15 – 9:15 Uhr	gemeinsames Frühstück		
9:30 – 15:00 Uhr	Wanderung ➤ kürzere & längere Route	Carolin Hingst	2 Gruppen
ab 15:15 Uhr	gemeinsame Jause		
16:00 – 18:00 Uhr	Coaching Einheit ➤ Ziele, Visionen & Motivation ➤ Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein	Carolin Hingst	
ab 18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen		

2. Tag

7:30 – 8:00 Uhr	Aqua- Fitnessstraining	Carolin Hingst	alle TN
8:15 – 9:15 Uhr	gemeinsames Frühstück		
9:30 – 15:00 Uhr	Wanderung ➤ kürzere & längere Route	Carolin Hingst	2 Gruppen
ab 15:15 Uhr	gemeinsame Jause		
ab 16:00 Uhr	Entspannung ➤ Sauna, Wellness, Maniküre etc.	jeder TN individuell	
ab 18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen		

Abreise-Tag

7:30 – 8:30 Uhr	Morning Workout	Carolin Hingst	alle TN
8:45 – 10:15 Uhr	gemeinsames Frühstück		
bis 11:00 Uhr	Check-Out		
11:30 – 14:00 Uhr	Coaching Einheit ➤ Umgang mit Druck & Stressoren ➤ Positives Denken	Carolin Hingst	alle TN
ab 14:00 Uhr	Gemeinsame Café-Pause		
ab 15:00 Uhr	individuelle Abreise		