

## AGENDA

### Seminar „Power your Body & Mind“ in Kössen

#### Anreise-Tag

bis 14:00 Uhr	individuelle Anreise		
15:30 – 16:00 Uhr	Begrüßung	Carolin Hingst	alle TN
17:00 – 18:00 Uhr	Nordic Walking ➤ kürzere & längere Strecke	Carolin Hingst	2 Gruppen
18:00 – 18:30 Uhr	Entspannungstraining	Carolin Hingst	alle TN
ab 19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen		
21:00 – 22:00 Uhr	Vortrag ➤ Mentale Stärke	Carolin Hingst	alle TN

#### 1. Tag

7:30 – 8:15 Uhr	Rücken-Präventionstraining	Carolin Hingst	alle TN
9:00 – 10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück		
10:30 – 15:00 Uhr	Rad-Tour ➤ mit MTB o. E-Bikes	Carolin Hingst	alle TN
ab 15:00 Uhr	Entspannung ➤ Sauna, Wellness, Maniküre etc.	jeder TN individuell	
ab 19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen		

## 2. Tag

7:30 – 8:15 Uhr	Aqua- Fitnessstraining	Carolin Hingst	alle TN
9:00 – 10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück		
10:30 – 15:00 Uhr	Rad-Tour ➤ mit MTB o. E-Bikes	Carolin Hingst	alle TN
ab 15:00 Uhr	Entspannung ➤ Sauna, Wellness, Maniküre etc.	jeder TN individuell	
ab 19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen		

## 3. Tag

7:30 – 8:15 Uhr	Rücken-Präventionstraining	Carolin Hingst	alle TN
9:00 – 10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück		
10:30 – 15:00 Uhr	Wanderung ➤ kürzere & längere Route	Carolin Hingst	2 Gruppen
ab 15:00 Uhr	Entspannung ➤ Sauna, Wellness, Maniküre etc.	jeder TN individuell	
ab 19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen		

## Abreise-Tag

7:30 – 8:15 Uhr	Aqua-Fitnessstraining	Carolin Hingst	alle TN
9:00 – 10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück		
11:00 – 12:00 Uhr	Vortrag ➤ Gesunde Ernährung	Carolin Hingst	alle TN
12:00 – 14:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen		
ab 14:00 Uhr	individuelle Abreise		