

# Beispiel-Seminarprogramm 1-2 Tage



## 1 Tag

### Aktivtag

#### Ziel:

**Motivation zum Thema Bewegung und Gesundheit  
Minimal- und Optimalprogramm für die Bewegung  
Fitness-Test und praktische Umsetzung mit Spaß  
Gruppenveranstaltung mit gemeinsamer Aktivität**

10:00	Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen
10:30	Vortrag: Gesundheit braucht Training
11:30	Pause
12:00	Fitness-Test
13:00	Mittagessen
14:30	praktische Tipps für die Trainingspraxis
15:00	Rücken-Aktiv-Programm
15:30	Pause
16:00	Aktiv-Programm (Spiele, Nordic Walking, Rad)
17:30	Abschlussbesprechung

## 2 Tage

#### Ziel:

**Motivation zum Thema Gesundheit und gesunde Lebensführung  
Information und praktische Umsetzung zu den Themen Bewegung,  
Ernährung und Stress & Entspannung  
Fitness-Test und praktische Umsetzung mit Spaß  
Gruppenveranstaltung mit gemeinsamer Aktivität**

### Tag 1

10:00	Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen
10:30	Vortrag: Gesundheit braucht Training
11:30	Pause
12:00	Arbeitsplatzgymnastik
12:30	praktische Tipps für die Trainingspraxis
13:00	Mittagessen
14:30	Fitness-Test
15:30	Rücken-Aktiv-Programm
16:00	Pause
16:30	Aktiv-Programm (Spiele, Wanderung)
18:00	Wellnesszeit
19:30	Abendbrot

### Tag 2

07:00	„Fit in den Tag“ – Mein optimales Morgenprogramm anschließend Frühstück
09:00	Nordic Walking – eine Einführung, Kräftigung mit dem Theraband
10:30	Pause
11:00	Vortrag: Optimale Ernährung
12:30	Mittagessen
14:00	Vortrag und Praxis: Stress und Entspannung
15:00	Umsetzungsmanagement
15:45	Abschlussdiskussion
16:00	Seminarende