

Medical- Programme Erwachsene

Programm 1: Entspannung und innere Ruhe

Das Leben ist oft sehr turbulent. Alltag, Familie und Beruf fordern viel von Ihnen und kosten Kraft und Energie. Entspannen Sie bei uns und tanken Sie neue Kraft.

Kurse: Teilkörpermassage (2x20min.), Atemgymnastik (1x20min.), Progressive Muskelentspannung (2x30min.), Entspannung nach der Biofeedbackmethode (2x25min.)

Preis: 60,-€

Programm 2: Triple-P Basics -Erziehen aber wie?

Mit dieser Frage sehen sich viele Eltern konfrontiert. Triple P ist ein hochwertiges Erziehungsprogramm, das Ansätze und Wege für eine nachhaltige Erziehung bietet.

Kurse: Triple-P Vortrag „Erziehung“ (1 Termin), Gesprächsrunde mit psycholog. Begleitung Thema „Erziehung“ (1 Termin), Family-Badespaß (1 Termin), Entspannung für die Eltern (2x30min.), bei Kindern bis 3 Jahren Eltern-Kind-Badespaß (1 Termin) oder bei Kindern ab 4 Jahren Heilpädagogische Eltern-Kind-Interaktion (1 Termin)

Preis 75,-€

Programm 3: Well-Fit

Ein intaktes Herz-Kreislauf-System stärkt Ihr Immunsystem und steigert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Unsere Fitnesstrainer und Therapeuten begleiten Sie eine Woche lang und geben Ihnen nützliche Tipps für Ihr weiteres Training zuhause.

Kurse: Kochkurs „gesunde Ernährung“, Progressive Muskelentspannung (2x30min.), Fitness-Training als Gymnastik oder Zirkeltraining (2x20min.), Aquagymnastik (2x20min.), Stretching (1x20min.)

Preis 60,-€

Programm 4: Schlanker, Agiler, Gesünder

Muss es denn immer gleich eine Diät sein? Bei Kochseminaren in der Lehrküche und kalorien-verbrennenden Fitnessstunden wird der Stoffwechsel angeregt, die Fettzufuhr verringert und so ein gesundes Abnehmen ermöglicht. Der Kurs begleitet Sie in der ersten Woche auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht und gibt Tipps für ein selbständiges Training zu Hause. Begleitet werden Sie von unseren Ernährungsberaterinnen, Fitnesstrainern bzw. Sporttherapeuten.

Kurse: Seminar „Abnehmen, aber wie“, Kochstunde in der Lehrküche, Bauch-Beine-Po-Fitness (2x20min.), Aquapower (2x20min.), Walking (1x30min.), 2x Fitness-Zirkeltraining (2x20min.) Auf Wunsch: Reduktionskost am Buffet

Preis: 75,-€