

Leichter Leben

Freitag

- | | |
|-------------------|--|
| 18.00 – 18.30 Uhr | Vorstellungsrunde |
| 18.30 – 20.00 Uhr | Kochpraxis: Abendessen (gemeinsame Zubereitung) |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Mein persönlicher Weg zum Erfolg – Festlegung von Zielen |

Samstag

- | | |
|-------------------|---|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Sporteinheit: Walken/Joggen |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Theorie Ernährung Teil 1:
Wie ernähre ich mich gesund - Betrachtung des (individuellen) Nähr- und Vitalstoffbedarfs unter Berücksichtigung eines ganzheitlichen Ansatzes.
Ernährungsformen und Diäten - Definition, Bewertung und Umsetzung |
| 11.30 – 13.00 Uhr | Kochpraxis: Mittagessen (gemeinsame Zubereitung) |
| 13.00 – 13.30 Uhr | Was mache ich bereits gut - Ermittlung der persönlichen Stärken und Potentiale |
| 13.30 – 14.30 Uhr | Theorie Sport Teil 1:
Bedeutung der Bewegung im Alltag – wie schaffe ich 10.000 Schritte am Tag und was erlaubt mir das? |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Sporteinheit: Krafttraining |

Sonntag

- | | |
|-------------------|---|
| 9.00 – 10.00 Uhr | Kochpraxis: Frühstück (gemeinsame Zubereitung) |
| 10.30 – 11.00 Uhr | Theorie Ernährung Teil 2:
Einkauf, Vorratshaltung, Meal Prep, Essen unterwegs – Tipps rund um eine gesunde Ernährung im Alltag |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Theorie und Praxis Sport Teil 2:

Faszien Training |
| 12.30 – 13.00 Uhr | Abschlussrunde und Ausblick |