


Gesundheitstage Kleinblittersdorf


26.09.- 02.10.2022

Montag


10:00 - 10:45 h 
Wirbelsäulengymnastik

9:00 - 12:00 h 

- ▶ Ernährung bei Krankheit
- ▶ Zuckerfreie Rezepte


15:00 - 18:00 h 

Orthopädische Beschwerden


18:00 - 19:00 h 

Progressive Muskelentspannung

Dienstag

10:00 - 11:15 h 
YOGA mit Aromen

9:00 - 12:00 h 
Ernährungsanalyse


16:00 - 19:00 h 

Ernährungsanalyse

18:00 - 19:00 h 



Autogenes Training


Mittwoch

10:00 - 11:00 h 
Autogenes Training

9:00 - 13:00 h 
Orthopädische Beschwerden


16:00 - 19:00 h


- ▶ Bewegung im Alltag 
- ▶ FMS 

18:00 - 18:45 h 

Bewegung im Alltag


Donnerstag

09:00 - 16:00 h 
CardioScan
der IKK Südwest

10:15 - 11:00 h 
Bewegung im Alltag


10:00 - 13:00 h


- ▶ Bewegung im Alltag 
- ▶ FMS 


18:00 - 18:45h 

Wirbelsäulengymnastik

Freitag

09:30 - 10:30 h 
Progressive Muskelentspannung

11:00 - 12:00 h 
Herzgesundheit IKK

16:00 19:00 h 

- ▶ Ernährung bei Krankheit
- ▶ Zuckerfreie Rezepte


Samstag

10:00 - 14:00 h 
Bayrisches Frühstück

 Kurs/Workshop

 Vortrag

 Infostand

 Analyse