



Gesundheitstage Saarbrücken

26.09.- 03.10.2022


Montag

10:00 - 10:45 h 
Bewegung im Alltag


10:00 - 13:00 h
▶ Bewegung im Alltag 
▶ FMS 


11:00 - 12:00 h 
Herzgesundheit IKK



16:00 - 19:00 h 
▶ Ernährung bei Krankheit
▶ Zuckerfreie Rezepte


18:00 - 18:45h 
Wirbelsäulengymnastik

Dienstag


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


10:00 - 11:00 h 
Progressive
Muskelentspannung


16:00 - 19:00 h
▶ Bewegung im Alltag 
▶ FMS 


18:00 - 18:45 h 
Bewegung im Alltag


Mittwoch


9:00 - 12:00 h 
Ernährungsanalyse


09:30 - 10:15 h 
Wirbelsäulengymnastik

10:30 - 11:30 h 
Autogenes Training


16:00 - 19:00 h 
Ernährungsanalyse


17:00 - 18:00 h 
Progr. Muskelentsp.


18:00 - 18:45 h 
Fit & Dance

19:00 - 19:45 h 
Bauch - Beine - Po


Donnerstag

09:00 - 10:15 h 
YOGA mit Aromen


10:30 - 11:15 h 
Fit & Dance


11:30 - 12:15 h 
Bauch - Beine - Po


15:00 - 18:00 h 
Orthopädische
Beschwerden

18:30 - 19:15 h 
Stretch & Relax

Freitag





9:00 - 12:00 h 
▶ Ernährung bei
Krankheit
▶ Zuckerfreie
Rezepte

10:00 - 10:45 h 
Stretch & Relax

11:00 - 12:00 h 
Osteopathische
Philosophie:
Leben ist Bewegung!

Sonntag

10:00 - 14:00 h 
Bayrisches Frühstück

-  Kurs/Workshop
-  Vortrag
-  Infostand
-  Analyse