



FITNESS IM BERUF UND IM PRIVATLEBEN

FITNESS UND GEMEINSCHAFT

PROGRAMM

FAMILYTRAININGS

In der folgenden Übersicht sind die spezifischen Maßnahmen für Familien aufgeführt (Thema. Dauer).

Bei jeder Veranstaltung sind Aktivitäten für Ihre körperliche Fitness und für Ihr Wohlbefinden (Entspannung/Erholung) als Teil des Freizeitangebotes vorgesehen. - Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Maßnahmen erhalten Sie auf Anfrage. (Telefon: 08651/606-102, E-Mail: bhc@bad-reichenhall.de).

Darum geht es

Soziale Kompetenz

- Auf den richtigen Umgang miteinander kommt es an
- Einigkeit macht stark (Miteinander statt gegeneinander)

Gesundheit und Fitness (Gesundheitsbewußtsein, Verhalten)

- Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)
- Leistungsfähigkeit steigern

Herausforderungen gemeinsam bewältigen - etwas erleben

- Grenzerfahrungen sammeln und Selbstvertrauen stärken
- Ruhe und Ausdauer, Konzentration auf das Wesentliche
- gemeinsam Ziele erreichen

Sport und Natur

- Die Natur genießen - den Körper aktivieren

Welche Aktivitäten in welcher Intensität im Rahmen einer Maßnahme **durchgeführt werden, hängt von der Zusammensetzung einer Teilnehmergruppe** und deren **Leistungsfähigkeit ab**. Letztere wird zu Beginn analysiert/getestet.



DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

Persönliche Handlungskompetenz

Soziale Kompetenz: Auf den richtigen Umgang miteinander kommt es an

q Wenn wir aufeinander nicht gut zu sprechen sind..(Problem-/Konfliktlösung)	3 Tage
q Uns kann keiner - Einigkeit macht stark (Family-Training)	3,5 Tage

Auf das Miteinander kommt es an

q Herausforderungen gemeinsame bewältigen - Outdoortraining (*)	3,5 Tage
---	----------

(*) Das gehört zu den Aktivitäten im Rahmen eines Outdoortrainings:

Grenzerfahrungen sammeln und Selbstvertrauen stärken

- Sich in „luftiger Höhe,, bewegen (Kletter-/Hochseilgarten)
- Hoch hinaus und sicher wieder herunter (alpine Sportarten)
- Es mit den Naturgewalten aufnehmen (Canyoning)

Ruhe und Ausdauer, Konzentration auf das Wesentliche

- Sich auf das wesentliche konzentrieren (Bogenschießen)
- Mit Pfeil und Bogen unterwegs (Jagdparcours)

Im Team ein gemeinsames Ziel erreichen

- Die Kraft des Wassers im Team überwinden (Rafting)
- Ideen sind gefragt (Brückenbau)
- Auf jeden einzelnen kommt es an (Floßbau)

Die Natur genießen - den Körper aktivieren

- Natur genießen - den Körper aktivieren (Bergwandern)
- Verspannungen lösen und locker werden (Nordic Walking)

Gesundheit und Fitness(Gesundheitsbewußtsein, Verhalten)

Lebensqualität und Gesundheit

q Wir geben Krankheiten keine Chance (Familie und Gesundheitsbewusstsein)	2,5 Tage
---	----------



Sport und Natur

Die Natur genießen - den Körper aktivieren

q Fitness durch Bewegung

3 Tage

Zu den Aktivitäten diese Maßnahme gehören:

- In luftiger Höhe durchatmen (Bergwandern)
- Verspannungen lösen und locker werden (Nordic Walking)
- Den Kreislauf auf Trapp bringen (Laufen)
- Die Landschaft entdecken (Fahrradtouren, Reiten etc.)
- Kurzworkshops (Erkenntnisse und Erfahrungen für den Alltag aufbereiten)
- (auf Wunsch) Individuelle Coachinggespräche mit Sportmedizinern, Therapeuten etc.

Auch das gehört dazu...

Abschalten in geselliger Runde und in gemütlicher Atmosphäre

q Stärkung nach „getaner Arbeit“ (Hütteneinkehr mit Brotzeit)

q Urig und zünftig (Hüttenabende)