



FITNESS IM BERUF UND IM PRIVATLEBEN

PROGRAMM SPORT UND NATUR

In der folgenden Übersicht sind die Maßnahmen mit sportlichen Aktivitäten in der Natur 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

Körperliche Fitness

- Die Natur genießen - den Körper aktivieren

Lebensqualität und Gesundheit (Gesundheitsbewußtsein, Verhalten)

- Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

Herausforderungen bewältigen - etwas erleben

- Grenzerfahrungen sammeln und Selbstvertrauen stärken
- Ruhe und Ausdauer, Konzentration auf das Wesentliche
- Ziele gemeinsame mit anderen erreichen

Zielgruppen:

- Frauen und Männer jeden Alters
- Paare

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

Körperliche Fitness

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.

Lebensqualität und Gesundheit

Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

q Meine Gesundheit ist mir wichtig (Gesundheitsbewusstsein) 2,5 Tage

Herausforderungen bewältigen - etwas erleben

sich selbst überwinden

q **Outdoortraining (*)** 3,5 Tage

(*) Das gehört zu den Aktivitäten des Trainings:

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)

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)