

PROGRAMM

„FIT FÜR DEN ALLTAG“: 6. - 9. MAI 2026 20. Gesundheitstage

Veranstaltungsort: Naturfreundehaus Lauenstein, Vogelsang 53, 31017 Salzhemmendorf

<u>1. Tag: Mittwoch</u>	10.00 Uhr	Ankunft, Belegung der Zimmer
	10.30 Uhr	Begrüßung und Einführung
	12.00 Uhr	Mittagessen – Spaziergang/Mittagsruhe
	14.30 Uhr	Kaffeepause
	1. Teil 15.00 Uhr	Bogenschießen im Freigelände
	18.00 Uhr	Abendessen
	20.00 Uhr	Geselliges Beisammensein
<hr/>		
<u>2. Tag: Donnerstag</u>	8.30 Uhr	Frühstück
	2. Teil 9.30 Uhr	Qigong und Klangschalenmeditation (Zhejun Bunzel)
	12.00 Uhr	Mittagessen – Spaziergang/Mittagsruhe
	14.30 Uhr	Kaffeepause
	3. Teil 15.00 Uhr	Ith-Sole-Therme in Salzhemmendorf
	19.00 Uhr	Abendessen (im Seminarraum)
	20.00 Uhr	geselliges Beisammensein
<hr/>		
<u>3. Tag: Freitag</u>	8.30 Uhr	Frühstück
	4. Teil 9.30 Uhr	Cardio & TMT (Tiefenmuskulatur+Training) (Regina Schulz)
	12.00 Uhr	Mittagessen – Spaziergang/Mittagsruhe
	14.30 Uhr	Kaffeepause
	5. Teil 15.00 Uhr	Body & Mind (Antje Gouby)
	18.00 Uhr	Abendessen
	20.00 Uhr	geselliges Beisammensein
<hr/>		
<u>4. Tag: Samstag</u>	8.30 Uhr	Frühstück
	6. Teil 9.30 Uhr	Pilates (Andrea Behnke-Wiechens)
	12.00 Uhr	Mittagessen
	13.00 Uhr	Schlussrunde

Abreise