

**-2-tägiger Gesundheits-Workshop am Wochenende-  
Ausdauer, Kraft, Entspannung und Ernährung  
mit dem**

**Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH**

**am Freitag xx.xx.xxxx von 15.00 – 19.45 Uhr und  
am Samstag xx.xx.xxxx von 09.00 – 15.00 Uhr**

Mit den Inhalten Ausdauer, Kraft, Yoga, Entspannung und Ernährung mit jeweils Theorie und Praxis sollen all diejenigen angesprochen werden, die keinen wöchentlichen Kurs buchen möchten.

**Inhalte:**

Test der allg. Ausdauer (Praxis draußen), Gesundheit als Ziel – Motivation, Einführung in Hatha Yoga und Ausführung der Asanas, Aktivrunde Walking/ Stretching (Praxis draußen), Funktionstest Koordination, Trainingsprinzipien- und Konzepte (Theorie), Ernährung im Sport, praktisches Beispiel der Zubereitung eines Fitnesssnacks, gemeinsames Essen, Wirbelsäulengymnastik und Körperwahrnehmung, Einführung und Durchführung progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. So könnten diese beiden Tage aussehen.

**Voraussetzungen:**

Sie sollten in bequemer Kleidung erscheinen. Bitte außerdem dicke Socken und ein Handtuch sowie Turnschuhe für die Praxisanteile draußen mitbringen. Auch etwas zu Trinken wäre sicher gut.

**Dozenten/ Tutoren:**

Der Kurs wird von dem Sportwissenschaftler Tilo Späth, dem Dipl. Psychologe Roland Kary, der Yogalehrerin Vanessa Cavalcante und der Diplom- Oecotrophologin Sabine Wollersheim durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl:

12 Teilnehmer

Veranstaltungsort:

Gesundheitsworkshop findet von Freitagnachmittag bis Samstagnachmittag in den Räumen des AZR inkl. Pausensnack statt. Adresse: Ambulantes Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang, Am Entenfang 12-14, 76185 Karlsruhe