

Demoplan Prävention

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Zeit	Inhalt	Zeit	Inhalt	Zeit	Inhalt	Zeit	Inhalt	Zeit	Inhalt	Zeit	Inhalt	Zeit	Inhalt
7.00 - 7.30	Blutentnahme Labor												
Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel	Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel	Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel	Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel	Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel	Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel	Ab 7.00 bis 10.00	Frühstückszeit im Hotel
8.30	Einführung in die Präventionswoche (ärztl. Info)	8.30	Nordic Walking (NW) 1,0 Std.	8.15	MTT	8.15	MTT	8.15	MTT				
ab 9.00	EKG & Blutdruckmessung	10.00 - 12.00	Einweisung & Training MTT	10.15	Aqua-Fitness	9.30	Krafttraining Eigengewicht 1,0 Std	9.30	Vortrag "Ernährung"	9.00	MTT		
ab 9.30	Aufnahme und Diagnostik Ohlstadtklinik			11.00	Entspannung PMR	ab 10.30	ärztliche Besprechung der Ergebnisse	ab 10.30	ärztliche Besprechung der Ergebnisse	10.30	Power-Yoga 1,0 Std		
						ab 10.30	selbständiges NW	11.30	Einführung Digitale Reha-Nachsorge				
12.00 bis 13.00	Mittagspause	12.00 bis 13.00	Mittagspause	12.00 bis 13.00	Mittagspause	12.00 bis 13.00	Mittagspause	12.00 bis 13.00	Mittagspause	12.00 bis 13.00	Mittagspause	12.00 bis 13.00	Mittagspause
ab 13.00	Video-Ganganalyse Stand-, Abroll- und Gleichgewichtsanalyse	13.00	Vortrag "Stress"	ab 13.00	zur freien Verfügung	13.00	Vortrag "Schlaf"	ab 13.00	zur freien Verfügung	13.00	Outdoor-Aktivität z.B. Wandern 2 Std.		
		14.30	Wanderung und Achtsamkeit			14.30	Funktionelles Training 1,0 Std						
15.30	Einführung Nordic Walking									16.30	Verabschiedung & Feedback		
17.00 bis 18.00	Abendessen	17.00 bis 18.00	Abendessen	17.00 bis 18.00	Abendessen	17.00 bis 18.00	Abendessen	17.00 bis 18.00	Abendessen	17.00 bis 18.00	Abendessen	17.00 bis 18.00	Abendessen
ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel	ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel	ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel	ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel	ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel	ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel	ab 18.00	Sauna & Wellness im Hotel

Wichtig: Therapeutische Inhalte und Zeiten können Abweichen