

Gesundheitstag Stadt Baiersdorf

08.10.2023 im Pacé Park



Uhrzeit	Angebot
10:00 - 16:00	Körperanalyse (Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser)
10:00 - 10:30	Jung & Alt bewegt (Bewegung für alle Generationen)
11:00 - 11:30	Faszientraining mit Markus
11:45 - 12:15	aktiv entspannen mit der Progressiven Muskelrelaxation (PMR)
12:30 - 13:00	Fantasiereise bis zur Entspannung
13:15 - 13:45	Functional Training
14:00 - 14:30	Vortrag: Immunsystem stärken mit Nahrungsergänzern (Darmgesundheit)
14:45 - 15:15	Entspannung im Alltag
15:30 - 16:00	Jung & Alt bewegt (Bewegung für alle Generationen)

Alle Angebote sind kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

