

Gesundheitstage

Baustein *Diagnostik*

- Stresstest (HRV)
- Körperfettanalyse
- Fußscan
- Blutdruck
- Kraftmessungen
- Motorische Fitnessstests
- Ausgewählte Blutwerte
- Raucher-Test



Baustein *Kurz-Vorträge*

- 100.000 Schritte/Woche für mehr Fitness & Wohlbefinden
- Mehr Leistung & Genuss durch bioaktive Ernährung
- Lachen, lieben, laufen – Strategien für mehr Lebensqualität
- Erfolgreich Stress managen – genussvoll entspannen



Baustein *Praxis*

- Tae bo (Ausdauer- und Koordinationstraining)
- Back-o-robics (Rücken-Fitness)
- Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- Ein-Minuten-Krafttraining
- Qi Gong/ Tai Chi
- Entspannen leicht gemacht
- Gehirntraining durch Bewegung



Kerschensteinerschule Wiesbaden



HANDWERKSKAMMER
WIESBADEN

AUTOVISION

Deutsche Post DHL

NOVITAS
Ihr Vertrauen – unsere Leistung!

Vereinigte
BKK