

Einladung

Zum -women only- 1,5 Tagesseminar „Reine Kopfsache“ in Kooperation mit der IKK-classic

im Ramada-Hotel an den Limesthermen, Osterbucher Steige 1, 73431 Aalen



Referenten:	Andreas Rieker und Jürgen Vorsatz
Termin:	von Freitag, 31.03.-Samstag, 01.04.2017
Beginn:	Freitag 13 Uhr – Samstag ca. 14 Uhr
Veranstaltungsort:	RAMADA-Hotel an den Limesthermen Osterbucher Steige 1 73431 Aalen

Die Lebenserwartung unserer Gesellschaft steigt. Alt werden wollen alle – und jeder will nach Möglichkeit gesund und fit altern. Die mit dem Alter steigende Zahl der Demenzfälle und der chronischen körperlichen Erkrankungen wird in diesem Zusammenhang meist verdrängt. Körperliche und geistige Gesundheit werden als selbstverständlich betrachtet. In diesem Seminar geht es vor allem um praktische Übungen, die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist aufzeigen. Wir erarbeiten alltagstaugliche Lösungen zur geistigen und körperlichen Fitness.

Seminarinhalte:

- Unser Gedächtnis
- Wir sind so alt wie wir uns fühlen
- ohne Fleiß kein Preis
- Den Veränderungsprozessen im Leben positiv begegnen
- Voraussetzungen für ein gesundes Leben schaffen
- Bewegungseinheiten und Aquagymnastik

Freitag, 31.03.2017 12:30 Uhr Anreise / Zimmerbezug sofern möglich
13:00 Uhr Begrüßungscocktail und Häppchen in der Lobby
13:30 Uhr Theorie Teil 1: Andreas Rieker
15:00 Uhr Kaffeepause / weiterer Zimmerbezug
15:45 Uhr Praxis Teil 1: Jürgen Vorsatz bis 16:45 Uhr
17:00 Uhr Treffen in der Limestherme zur Aquagymnastik (freiwillig)
ab 19:30 Uhr Abendessen

Samstag, 01.04.2017 Vor dem Frühstück evtl. laufen/walking
09:30 Uhr Praxis Teil 2
10:30 Uhr Kaffeepause / evtl. Zimmer räumen
11:30 Uhr Theorie Teil 2
13:00 Uhr Mittagessen und danach individuelle Abreise

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung oder Sportbekleidung, sowie Badekleidung mit. Wer möchte kann zum laufen Walkingstöcke mitbringen.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 20 Personen begrenzt, um ein optimales Schulungsergebnis zu gewährleisten.

Bitte richten Sie Ihre Rückfragen an Christine Becht unter: becht@mmb-transporte.de.

Kosten: **Für UFH-Mitglieder 139,-- Euro / Gäste 159,-- Euro**
(incl. Übernachtung/Frühstück im Einzelzimmer, Tagungsgetränke, Eintritt in die Limes-Therme zur Aquagymnastik am Freitag, Getränke zum Abendessen am Freitag und Mittagessen am Samstag Selbstzahler)

Hinweis: Es sind nur Einzelzimmerbuchungen möglich!

Mit einem Lächeln aus Kernen

Christine Becht
3. Vorsitzende
UFH Rems-Murr-Kreis e.V.

Veranstaltung: Reine Kopfsache
Nummer: 03/2017
Freie Plätze: 20
Datum: 31.03.-01.04.17
Wochentag: Freitag 13.00 Uhr –Samstag ca. 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.02.2017
Preis: Mitglieder 139,-- € / Gäste 159,-- €
Zahlungsfrist: Seminargebühr eingehend bei UFH bis 28.02.2017.
Bitte beachten Sie die Stornofristen in unseren AGBs

überweisen auf Konto IBAN: DE46 6009 0100 0439 4240 03
BIC: VOBADESS
Volksbank Stuttgart eG

Kontakt: UFH Rems-Murr-Kreis
Grafenbergweg 7
73614 Schorndorf
Tel. 07181/9328061
www.ufh-rem-s-murr.de