

**Programm**

**Gesundheitswochenende**

**Freitag, 11.2.2022**

- bis 17.00 Uhr Anreise und Zimmerverteilung  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Begrüßung der TeilnehmerInnen und Einführung in das Programm  
**Leitung: Henning Kruse**  
19.30 – 20.30 Uhr **Step mit Sylvia Hellmers und Yoga mit Melanie Schmidt (mit Dolmetscherin)**

**Samstag, 12.2.2022**

- 08.00 Uhr Frühstück  
09.00 – 10.30 Uhr **Vortrag Ernährung mit Gertrud Wesel**  
10.30 – 10.45 Uhr Kaffee- / Teepause  
10.45 – 12.15 Uhr **Sport mit Diabetes mit Gertrud Wesel**  
12.15 – 13.30 Uhr Mittagspause  
13.30 – 15.00 Uhr **Nordic Walking mit Henning / Flexibar Training mit Marina**  
15.00 – 15.30 Uhr Kaffee- / Teepause mit Kuchen  
15.30 – 17.45 Uhr **Entspannung nach Jakobsen mit Marina**  
17.45 – 19.00 Uhr Abendessen

**Sonntag, 13.2.2022**

- 08.00 – 9.00 Uhr Frühstück  
09.00 – 10.30 Uhr **Schnupperkurs Capoeira mit David Scholz mit Dolmetscherin Marika Heinrich u. NN**  
10.30 – 10.45 Uhr Kaffee- / Teepause  
10.45 – 11.30 Uhr Abschlussgespräch, Feedback  
12.00 – 13.00 Uhr Mittag und anschließend Heimfahrt

**Änderung des Programms sind vorbehalten/Möglich!**