








Beispielwochenplan: FIT & FUN Gesundheits- & Diätferien im H2O Thermenresort, Bad Waltersdorf

	Bewegung/Sport	Ernährung	Persönlichkeit
MONTAG	 Workout Teamsport Wasserspaß		 „Mein persönlicher Vertrag“ Gemeinsame Regeln
DIENSTAG	 Teamsport Workout Wasserball	 Grundlagen der Ernährung I Wasser	
MITTWOCH	 Brainkinetik Workout Wasserspaß		 Warum esse ich? Von Grundbedürfnissen & Motivation
DONNERSTAG	 Workout Teamsport Radsport	 Grundlagen der Ernährung II Frühstücksmacher	
FREITAG	 Teamsport Brainkinetik Wasserspaß		 Einfluss Social Media
SAMSTAG	 Radsport Wasserball	 Getränke Was ist drin?	
SONNTAG	 Wasserspaß	oder	 endlich Besuch!

-  Ausdauerworkouts, Koordination- & Beweglichkeitstraining
-  Kraftworkouts & Kraftausdauer mit Körpereigengewicht & Tubes
-  Basketball, Fußball, Baseball, Volleyball & Flagball
-  Wasserballspiele, Bubbleballs & Rutschen
-  Wasserspiele, Aquaworkout & Rutschen
-  Sicherheitstraining & Fahrradtouren
-  Fitness für Geist & Körper mit koordinativen Übungen