

Die Aktivwoche **Rücken / Entspannung.SPEZIAL** in Oy-Mittelberg, bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Aktivitätsangebot mit dem Schwerpunkt Rückentraining und Entspannungsmethoden.

Ideen für eine gute Ernährung, ein Wohlfühlfaktor und Unternehmungen mit Bergpanorama lassen Sie aufatmen.

Programmpunkte:

➤ **Das Rückenprogramm:**

Was braucht unser Rücken um schmerzfrei und gesund zu bleiben? Welche Übungen sind für mich wichtig und wie trainiere ich korrekt? Eine theoretische Einführung zum Thema Kraft mit sich anschließenden modernen Trainingskonzepten und Fazientraining bilden die Grundlage für die Praxisstunden. Hier finden neue Erkenntnisse neben altbewährten Übungsmethoden Platz.

➤ **Das Entspannungsprogramm:**

Neben den Themenfeldern Achtsamkeit in Bewegung als Frischluftveranstaltung, erlernen Sie Möglichkeiten um zur Ruhe zu kommen, welche Sie im Alltag gut umsetzen können. Unsere erfahrene Kursleitung lädt Sie ein, Ihren eigenen Rhythmus zu erspüren. Atemübungen und einfache Bewegungsübungen lassen Sie neue Kraft tanken.

➤ **Nordic Fitness:**

Nordic Walking oder Schneeschuhwanderungen stehen auf dem Programm. Effektives Ausdauertraining mit Übungssequenzen zu Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit ergänzen die Nordic Walking Runden. Naturgenuss inklusive.

➤ **„Gesunde Ernährung mit pflanzlichen Vitalstoffen“:**

Nur mit einer guten und vitalstoffreichen Ernährung kann unser Körper Bestes leisten. Unsere Ernährungsexpertin referiert über neue Erkenntnisse der Ernährungslehre und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren täglichen Speisplan mit wichtigen Bausteinen für Ihre Gesundheit bereichern.

Zusatzleistungen:

Total lokal Oy-Mittelberg; lernen Sie regionale Vielfalt kennen bei einer Käse- und Weinverkostung auf dem Ferienhof Linder oder einem Stelldichein mit der Holderhex.

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Sie da!

Kur- und Tourismusbüro Oy-Mittelberg 0 83 66 / 98 42 62