

## Beispiel für einen Gesundheitstag im Zentrum Aktiver Prävention (ZAP) in Nußloch für 75 bis 80 Personen

08:30 - 08:45	Get-together im Foyer			
	Umziehen in den Umkleidekabinen			
08:45 - 09:15	Aktivierung zum Start in den Gesundheitstag mit Meditation oder Klangreise			
09:15 - 10:00	Offizielle Begrüßung mit Begrüßungsdrink Vortrag zum Thema Muskelhygiene: Wie pflege ich Körper, Geist und Seele? Was bedeutet "Aktivierung der körpereigenen Apotheke"?			
10:00 - 10:15	Pause			
10:15 - 11:00	Kennenlernen des Indoor Cyclings 17 Personen	Kennenlernen des funktionellen Rückentrainings 20 Personen	Kennenlernen eines Yoga-Kurses 25 Personen	Kennenlernen des Faszientrainings 17 Personen
11:00 - 11:10	Trinkpause & Raumwechsel			
11:10 - 12:10	Workshop Stressmanagement			
12:10 - 13:10	Mittagessen im hauseigenem Restaurant AMICI*			
13:10 - 13:55	Kennenlernen des Indoor Cyclings 17 Personen	Kennenlernen des funktionellen Rückentrainings 20 Personen	Kennenlernen eines Yoga-Kurses 25 Personen	Kennenlernen des Faszientrainings 17 Personen
13:55 - 14:05	Trinkpause & Raumwechsel			
14:05 - 14:40	Impulsvortrag Ernährung			
14:40 - 15:00	Feedbackrunde und Abschluss			

	Vortrag Thema Muskelhygiene	335,00 €
	Impulsvortrag Ernährung	125,00 €
	Workshop Stressmanagement	250,00 €
	Kurse	1.625,00 €
	Planung, Organisation, Durchführung	300,00 €
	<b>SUMME NETTO:</b>	<b>2.635,00 €</b>
	<b>MwSt.</b>	<b>500,65 €</b>
	<b>SUMME BRUTTO:</b>	<b>3.135,65 €</b>

\* Mittagessen wird separat über das Restaraunt AMICI berechnet