

Programm

Move4Health

Termin: 27.11.2021

- | | |
|---------------|--|
| 9:00 | Eröffnung und Begrüßung
Wilfried Scholl, dPV-Landesbeauftragter |
| 9:05 | Vorstellung und Einführung des Seminars
Vorstellungsrunde |
| 10.00 | Lockerungsübungen Keep Moving
Mirko Lorenz |
| 10.30 | Vortrag „ Motivation für Bewegung“
Mirko Lorenz |
| 11.15 | „Tanz der Wirbelsäule“ Yoga im Sitzen
Ioana Icu |
| 12.30 – 13.30 | Mittagspause |
| 13.30 | Vorstellung Qigong
Mirko Lorenz |
| 14.00 | Vortrag Ernährung bei Parkinson
Kerstin Doberstein |
| 14.40 | Entspannungsreise
Ioana Icu |
| 15.00 | Kochen leichtgemacht
Kerstin Doberstein / Mirko Lorenz |
| 16.00 | Abschlussrunde
Wünsche & Fragen |