

## MUSTER-STUNDENPLAN

### Gesundheitsprogramm: Gesund ist erfolgreich 2024 (1. Semester)

Monat	Datum	Uhrzeit	Training bzw. Vortrag (VT)	Ort
Jän.-Feb.	individuell		<b>Zielvereinbarungsgespräche mit Dr. Lercher (verpflichtend)</b>	Gesundheitszentrum, 1050
FEB.	15.2.	19:05-20:30	Functional Training 1 - Grundübungen	Holmes Place MILL, 1200
	20.2.	08:00-08:55	Functional Training 2	Holmes Place BPL, 1010
	29.2.	19:00-20:00	Functional Training 3	Holmes Place BPL, 1010
MÄRZ	5.3.	17:00-17:55	Functional Training 4	Holmes Place MILL, 1200
	11.3.	18:00-19:30	<b>VT Lifestyle</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	14.3.	08:00-08:55	Functional Training 5	Holmes Place HUT, 1140
	18.3.	18:00-19:30	<b>VT Motivation</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	19.3.	08:00-08:55	Functional Training 6	Holmes Place HUT, 1140
APRIL	4.4.	19:00-19:55	Functional Training 7	Holmes Place BPL, 1010
	8.4.	18:00-19:30	<b>VT Gesundheits- und Gewichtsmanagement aus der Sicht der Ernährung</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	10.4.	18:00-18:55	Functional Training 8 +Schwimmen+	Holmes Place MILL, 1200
	15.4.	18:00-19:30	<b>VT Herzgesundheit aktuell</b>	Online-Vortrag
	17.4.	18:00-19:30	<b>VT Brain Health</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	18.4.	17:00-17:55	Functional Training 9	Holmes Place HUT, 1140
	23.4.	17:00-17:55	Functional Training 10	Holmes Place MILL, 1200
MAI	3.5.	16:00-17:20	Taiji/Qi Gong	Studio Bai, 1070
	6.5.	18:00-19:30	<b>VT Trainingsgrundlagen &amp; Regeneration</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	7.5.	08:00-08:55	Functional Training 11	Holmes Place BPL, 1010
	13.5.	18:00-19:30	<b>VT Orthopädie</b>	Online-Vortrag
	16.5.	19:00-19:55	Brainworks	Holmes Place BPL, 1010
	21.5.	08:00-08:55	Functional Training 12 - OUTDOOR	Holmes Place MILL, 1200
	22.5.	18:00-19:30	<b>VT Gesunder Schlaf, Power Nap &amp; Co</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
JUNI	3.6.	18:00-19:30	<b>VT Prävention mit TCM</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	6.6.	19:05-20:30	Yoga	Holmes Place MILL, 1200
	10.6.	18:00-19:30	<b>VT SVS: Mit Sicherheit gesund und erfolgreich</b>	Präsenz-Vortrag, WKW 1020
	11.6.	08:00-08:55	Functional Training 13 +Aquafitness+	Holmes Place MILL, 1200
	20.6.	08:00-08:55	Functional Training 14	Holmes Place HUT, 1140
	26.6.	18:00-19:30	<b>VT Süchte</b>	Online-Vortrag
JULI	nach Wahl		<b>Nach Programmende: 6 Wochen kostenlose Trainingsakti</b>	Holmes Place Wunschstudio
	nach Programmende		<b>Evaluierungsgespräche mit Dr. Lercher (freiwillig)</b>	Gesundheitszentrum, 1050

Stand: 10.5.2024 (Änderungen vorbehalten)