

Die Aktivwoche **DAS ORIGINAL** in Oy-Mittelberg, bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Aktivitätsangebot mit dem Schwerpunkt Rückentraining. Stundenbilder zu Kräftigung und Dehnung aber auch Entspannung geben Impulse für Ihren Alltag. 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 kleine theoretische und ein sich anschließender Test Ihrer (Rücken-) Fitness bilden die Grundlage für die Praxisstunde mit Rückenübungen und Faszientraining.
Hier finden neue Erkenntnisse neben altbewährten Übungsmethoden Platz.
- **Der Rhythmus des Lebens:**
Unsere erfahrene Kursleitung lädt Sie ein, in diesem 3-teiligen Kurs Ihren eigenen Rhythmus zu erspüren. Entspannung-Balance-Kraft. Atemübungen und einfache Bewegungsübungen lassen Sie achtsam werden und neue Kraft tanken.
- **Nordic Walking / Schneeschuhwanderungen:**
Nordic Walking ist ein effektives und nahezu ganzjährig durchführbares Ausdauertraining. Technikvarianten ermöglichen eine Trainingsanpassung und -steigerung. Übungssequenzen zu Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit ergänzen die Nordic Walking Runden.
- **„Gesunde Ernährung mit pflanzlichen Vitalstoffen“:**
Nur mit einer guten und vitalstoffreichen Ernährung kann unser Körper bestes leisten. Unsere Ernährungsexpertin referiert über neue Erkenntnisse in der Ernährung 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 Katharina Liebenstein.

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Welches, erfahren Sie in den „Kräuterwelten im Duftort“

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

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