

Ablauf

Woche	Datum	Tag	Uhrzeit	Ort	Inhalt / Thema
1	4.1	Montag	09:00	Vereinsheim	Begrüßung
					<i>Vorher</i> -Erhebung (Fragebogen)
1	4.1	Montag	10:00	HG-Halle	erste Sporteinheit
1	8.1	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
2	11.1	Montag	10:00	HG-Halle	
2	15.1	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
3	18.1	Montag	09:00	Vereinsheim	Vortrag Arthrose & Gelenkerkrankungen
3	18.1	Montag	10:00	HG-Halle	
3	22.1	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
4	25.1	Montag	10:00	HG-Halle	
4	29.1	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
5	1.2	Montag	10:00	HG-Halle	
5	5.2	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
6	8.2	Montag	09:00	Vereinsheim	Vortrag Herzgesundheit
6	8.2	Montag	10:00	HG-Halle	
6	12.2	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
7	15.2	Montag	10:00	HG-Halle	
7	19.2	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
8	22.2	Montag	10:00	HG-Halle	
8	26.2	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
9	1.3	Montag	09:00	Vereinsheim	Vortrag Sarkopenie & Proteinversorgung
9	1.3	Montag	10:00	HG-Halle	
9	5.3	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
10	8.3	Montag	10:00	HG-Halle	
10	12.3	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
11	15.3	Montag	10:00	HG-Halle	
11	19.3	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
12	22.3	Montag	09:00	Vereinsheim	Vortrag Übergewicht & Gewichtsreduktion
12	22.3	Montag	10:00	HG-Halle	
12	26.3	Freitag			Karfreitag, Sport entfällt
13	29.3	Montag			Ostermontag, Sport entfällt
13	2.4	Freitag	11:00	ATSV-Halle	
14	5.4	Montag	09:30	Vereinsheim	<i>Nachher</i> -Erhebung (Fragebogen)
14	5.4	Montag	10:00	HG-Halle	
14	8.4	Freitag	11:00	ATSV-Halle	Sporteinheit und Verabschiedung
	12.4	Montag			evtl. Reservetag
	15.4	Freitag			evtl. Reservetag
	19.4	Montag			evtl. Reservetag
	22.4	Freitag			evtl. Reservetag

Vortragsthemen

Woche	Datum	Tag	Uhrzeit	Ort	Inhalt / Thema
	4.1	Montag	09:00	Vereinsheim	<i>Vorher</i> -Erhebung (Fragebogen)
	18.1	Montag	09:00	Vereinsheim	Arthrose & Gelenkerkrankungen Welche Lebensmittel Entzündungen dämpfen und den Gelenken guttun. Von Omega-3 bis zu den wichtigen Mikronährstoffen.
	8.2	Montag	09:00	Vereinsheim	Herzgesundheit Essen fürs Herz: Wie die richtigen Fette und kleine Umstellungen Blutdruck und Cholesterin unterstützen.
	1.3	Montag	09:00	Vereinsheim	Sarkopenie & Proteinversorgung Warum Eiweiß im Alter besonders wichtig ist und wie Sie Muskeln mit der richtigen Ernährung erhalten.
	22.3	Montag	09:00	Vereinsheim	Übergewicht & Gewichtsreduktion Wie Sie Ihr Gewicht gesund ins Gleichgewicht bringen, mit alltagstauglichen Strategien statt strenger Diäten.
	5.4	Montag	09:30	Vereinsheim	<i>Nachher</i> -Erhebung (Fragebogen)