

# Programm

**IPA-Seminar Gesundheit, Vitalität, Stressbewältigung und Wellness**

Veranstaltungsort: Landhotel Geyer Kipfenberg



**Montag 16.06.2025**

Anreise bis 12:00 Uhr

Mittagessen

Begrüßung, Vorstellungsrunde

Nordic Walking rund um Pfahldorf

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen – Vier-Gang-Menü

**Dienstag 17.06.2025**

Aktiv, schwungvoll und motiviert in den Tag

Frühstück vom Buffet

Leben im Plus – Gesundheit und Handlungskompetenz

Wanderung zu den 12 Aposteln

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen - Vier-Gang-Menü

**Mittwoch 19.06.2025**

Aktiv, schwungvoll und motiviert in den Tag

Frühstück vom Buffet

Schlank im Schlaf

Künstliche Intelligenz und Gesundheit

Besuch Römer- u. Bajuwarenmuseum, mit Wanderung entlang der sichtbaren Spuren des Limes,

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen - Vier-Gang-Menü

**Donnerstag 20.06.2025**

Qi Gong

Frühstück vom Buffet

Kreuz fidel – alles rund um den Rücken

Was macht das Leben lebenswert? Erfolgreiches Lebensmanagement

Radtour zum Kratzmühlsee (auch mit dem Auto möglich)

Wellness, Alternativen: Sauna, Schwimmbad, Fitnessraum

Abendessen – Vier-Gang-Menü

**Freitag 25.06.2024**

Aktiv, schwungvoll und motiviert in den Tag

Frühstück vom Buffet

Feedback

Verabschiedung

Inhaltliche Änderungen behält sich die IPA-BGL vor.

**R. Löwe**  
IPA-Verbindungsstellenleiter BGL

**L. Binder**  
Diplom-  
Sportlehrer u.  
Gesundheitspädagoge

