



VORLÄUFIGER PROGRAMMABLAUF

Gesund & Fit

in der VitaSol Therme der Kannewischer Collection

Termin: Mittwoch, 21.09. 2022 – Freitag, 23.09.2022

verantwortlicher Veranstalter: Kannewischer Collection

Mittwoch, 21.09.2022

ab 15.00 Uhr individuelle Anreise und Hotelbezug

Hotel [Lippischer Hof](#)

Mauerstraße 1-5

32105 Bad Salzuflen

Tel: 05222/5340

Zeit für sich selbst

ab 18.00 Uhr Transfer vom Hotel Lippischer Hof
zum Abendessen im einmaligen Ambiente des
[GOP Variété-Theater](#), Bad Oeynhausen
und der Show: „Undressed“

22.15 Uhr Transfer zum Hotel

Donnerstag, 22.09.2022

individuelles Frühstück

9.45 Uhr Transfer vom Hotel zur VitaSol Therme

10.00 Uhr Gesprächsrunde mit Dr. Stefan Kannewischer über die
Bedeutung der Therme im gesellschaftlichen Kontext



11.15 Uhr

BEboard • das AllroundTraining im Wasser

Ein innovatives Trainingskonzept, das Fitness völlig neu erleben lässt. Wasser, als dynamischer Untergrund, ermöglicht dem Trainierenden auf dem Board eine intensive und hoch motivierende Form des **sensomotorischen Trainings**.

Ständig sind **alle Muskelgruppen** im Einsatz, um die Eigenbewegung des Boards auszugleichen. Durch die aktive Stabilisation wird nicht nur die **Koordination** gefördert, sondern vor allem die **Tiefenmuskulatur optimal trainiert** (Dauer 30 Minuten)

Erleben Sie bei einer gemeinsamen

Badehosenführung mit Dr. Stefan Kannewischer, wie „**richtiges Thermalbaden**“ geht.

13.30 Uhr

Mittagessen in der [KochWerk](#) SaunaBar

anschließend individuelles Erleben der Therme
Ruhens, Baden, Saunieren

17.00 Uhr

Seminareinführung: [ImmunFitness](#) Teil 1

mit Fabian Soltau

Ohne Immunsystem wären Menschen verloren. Denn rund um die Uhr wehrt es Attacken von Viren, Keimen und Bakterien ab. Wie kann man sein Immunsystem stärken? Welche Rolle spielt Biohacking, gesunder Schlaf und Stress bei der Stabilisierung des Immunsystems?

18.00 Uhr

Transfer zum Hotel

19.30 Uhr

Abendessen „[Walther's Pharmacy](#)“



Freitag, 23.09.2022

	Frühstück
8.15 Uhr	optional: individuelle Fotos in der Therme
8.40 Uhr	Transfer Hotel Lippischer Hof zur VitaSol Therme (bitte ausgecheckt und mit Gepäck)
9.00 Uhr	individuelle Einzeltermine ImmunFitness mit Fabian Soltau sowie Massageterminen
12.00 Uhr	kleines Mittagessen
12.30 Uhr	Abreise – Shuttle zum Bahnhof

Pressekontakt:
creative navigation, Catharina Niggemeier,
Kaiser-Ludwig-Platz 8, 80336 München, Tel. 0170 31
38 589, cn@creative-navigation.de, [www.creative-
navigation.de](http://www.creative-navigation.de)