**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](https://www.hotel-lippischer-hof.de/)

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 Varieté-Theater,](https://www.variete.de/bad-oeynhausen) 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](https://www.vitasol.de/de/kochwerk.html) SaunaBar

anschließend individuelles Erleben der Therme

Ruhen, Baden, Saunieren

17.00 Uhr **Seminareinführung:** [**ImmunFitness**](https://www.vitasol.de/de/fitness-und-praevention/kurse/immunfitness.html) **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](https://www.hotel-lippischer-hof.de/gastronomie/walters-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 Massagetermine

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,](mailto:cn@creative-navigation.de) [www.creative-navigation.de](http://www.creative-navigation.de/)