

FIT TALITY WEEK



FITTEST FIVE DAYS OF THE YEAR

07.10.-11.10.24

DIE GESUNDHEITSWOCHE IM WISSENSCHAFTSPARK

REHAB
KIEL





FITality Week | 07.10.24 - 11.10.24

Die Gesundheitswoche im Wissenschaftspark

Gesundheit ist das Fundament für **Erfolg und Wohlbefinden**. Deshalb haben wir im Wissenschaftspark die "**Fitality Week - Fittest five days of the year**" ins Leben gerufen. Diese Woche bietet euch die Möglichkeit, eure **Gesundheit zu fördern, neue Energie zu tanken** und sich für kommende **Herausforderungen zu stärken**.

- Praktische Inhalte sind Funktionelles Training, Yoga, Eisbaden und Laufeinheiten inkl. Outdoor-Workouts
- Wertvolle Vorträge zu den Themen Ernährung & Lifestyle, Achtsamkeit, Schlaf und Atmung
- Lehrreiche Workshops zu den Themen Olympisches Gewichtheben, Laufen, Eisbaden und Progressive Muskelrelaxation
- Für ein verbessertes Wohlbefinden, neue Perspektiven, mehr Gesundheit und individuelle Leistungsfähigkeit



FITality Week | 07.10.24 - 11.10.24

Die Gesundheitswoche im Wissenschaftspark

Vorträge:

"9 Tipps to be FIT"

In diesem Vortrag erhältst du 9 wirksame, alltagspraktikable Tipps, um gesünder und leistungsfähiger zu werden. Du bekommst zudem Einblicke in die Themen Blutzuckermanagement, Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinkonsum und Mikronährstoffe. Zudem werden die beiden relevanten Gesundheitsfaktoren Bewegung und Schlaf thematisiert. Die Tipps sollen dir dabei helfen deine Körperkonstitution zu verändern und dich auf ein neues Energielevel zu bringen.

Dozent: Dr. Simon Rasmussen

"Achtsamkeit – Der Weg zu dir" Energiereicher und stressfreier durch den Alltag!

In diesem Vortrag erfährst du mehr über das Thema Achtsamkeit als Schlüssel zu einem energiereichen und stressfreieren Alltag. Durch das bewusste Lenken unserer Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment können wir innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Indem wir uns auf unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen konzentrieren, können wir Stressoren erkennen und ihnen mit Gelassenheit begegnen. Ziel des Vortrags ist es aufzuzeigen, wie du dein eigenes Achtsamkeitskonzept erstellen kannst und somit lernst, gelassener und stressfreier deinen Alltag zu gestalten. Kleine Konzentrations- und Fokussierungsübungen sind im Vortrag enthalten. Schenke dir mehr Aufmerksamkeit!

Dozent: Dr. Simon Rasmussen

"Schlaf ist die beste Medizin"

Entdecke was Schlaf für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden bedeutet. Erhalte praktische Tipps, um deine Schlafqualität zu verbessern und um Schlafstörungen zu bewältigen. Wir freuen uns darauf dir zu helfen, eine erholsame Nachtruhe zu erreichen.

Dozent: Dr. Simon Rasmussen

"Longevity – Gesund länger leben"

In diesem Vortrag erfährst du was du brauchst, um gesund alt zu werden. Es werden wissenschaftliche Fakten dargestellt, sowie Tipps und Handlungsvorschläge für den Alltag gegeben, die das Risiko von Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs mindern und helfen fit und vital alt zu werden.

Dozent: Dr. Simon Rasmussen



FITality Week | 07.10.24 - 11.10.24

Die Gesundheitswoche im Wissenschaftspark

Workshops:

Eisbaden, Kryotherapie – Was hat es mit dem eiskalten Hype auf sich?

Was passiert unter Kälteeinfluss im Körper, wie lange und wie oft sollte ich Eisbaden? Wie kalt ist kalt?

Welche positiven Effekte hat das Eisbaden? Nach einem gemeinsamen Kältebad erhaltet ihr diese und weitere spannende Informationen rund um das Thema Eisbaden.

Dozent: Dr. Simon Rasmussen

Olympisches Gewichtheben

Was ist Gewichtheben, wie funktioniert es und wie trainieren die Profis? Komm zum Workshop vorbei und lass dir Einblicke in die Technik, Methoden zum Training und die Grundlagen dieser komplexen Sportart nahebringen. Zudem gehen wir die ersten praxisorientierten Tipps durch, um sowohl Anfänger wie erfahrene an das Thema heranzuführen!

Dozent: Tom Salentin

Laufworkshop

Gehst du gerne joggen oder laufen?

Ja! Dann lerne in unserem Laufworkshop, wie du mit Hilfe von individuellen Tests deine Defizite aufdeckst und mit einem zielgerichteten Training aufarbeitest.

Damit du noch länger, schneller und ausdauernder Spaß und Erfolg beim Laufen hast.

Nein? Ok, aber würdest du gern? Wenn ja, dann lerne in unserem Laufworkshop wie du deine Rahmenbedingungen, wie Körperhaltung, Technik oder Stabilität, verbesserst, um Spaß und Erfolg beim Laufen zu entwickeln.

Dozent: Benedict Klimmek

Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungstechnik, die auf der bewussten An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen basiert, um körperliche und psychische Spannungen zu reduzieren. Bei der PMR spannt man systematisch einzelne Muskelgruppen, wie beispielsweise die Hände, Arme oder Beine an und entspannt sie anschließend wieder. Durch die gezielte Konzentration auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird ein tiefes Gefühl der Ruhe und Entspannung erreicht. Diese Methode wird häufig zur Stressbewältigung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt.

Dozentin: Nina C. Schulze



FITality Week | 07.10.24 - 11.10.24

Die Gesundheitswoche im Wissenschaftspark

Große Auswahl an verschiedenen Trainings & BIA Körperanalyse:

Trainingseinheiten

Über 40h Training die Woche:

- Functional Training für jedes Leistungsniveau
- Yoga
- Outdoor Workouts
- Lafeinheiten

BIA Körperanalyse

Die wissenschaftlich fundierte InBody-BIA-Analyse mit anschließender professioneller Auswertung durch das FIT Team, gibt Auskunft über:

- Wie hoch Dein Körperfettanteil ist
- Wie viel Muskelmasse Du besitzt und wie diese im Körper verteilt ist
- Wie viele Kalorien Du täglich verbrauchst

