

28.04.2026

PROGRAMM

GESUNDHEITSTAG

FH KUFSTEIN TIROL



Anmeldung
erforderlich

07:30-08:30	Pre-work Yoga
07:30-15:30	Freie Aktivitäten
08:30-09:15	Cardiotraining
08:30-12:30	Rücken-Fit-Check
09:00-12:00	Sehtest
09:30-10:30	Erste-Hilfe-Kurs
11:00-11:15	Bewegte Pause
11:20-12:05	Tanz
13:00-14:00	Mehr Balance, weniger Stress: Impulse für einen gesunden Alltag
13:00-15:00	Rücken-Fit-Check
14:15-15:00	Qi Gong
15:15-15:45	After-work Run