

## 05.03.2025 – Mittwoch

### 10:30 Uhr | Stabilität & Gleichgewicht verbessern

- ◆ Test & Übungen für eine bessere Standfestigkeit und Balance

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

### 11:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Wie das Lattoflex-Bettensystem Rücken & Gelenke entlastet

👤 *Christian Eschke, Schlafexperte*

### 12:00 Uhr | Bauchatmung & Gute-Laune-Tricks

- ◆ Atemtechniken für Entspannung & mentale Frische

👤 *Vital & Physio Therapie-Team*

### 13:00 Uhr | Regenerative Pause: Nervensystem entspannen

- ◆ Sanfte Stimulation des Parasympathikus durch Atem- & Summtechniken

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

### 14:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Innovative Materialien für mehr Entspannung & Erholung

👤 *Kristina (Osteopathin und Physiotherapeutin) & René Portwich (Schlafexperte und Entrepreneur)*

### 15:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Ergonomische Lösungen für besseren Schlaf & weniger Schmerzen

👤 *Christian Eschke, Schlafexperte*

### 16:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Tiefenentspannung durch gezielte Stimulation

👤 *Kristina (Osteopathin und Physiotherapeutin) & René Portwich (Schlafexperte und Entrepreneur)*

### 17:00 Uhr | Koordinationstest & Übungen

- ◆ Drei effektive Übungen für mehr Beweglichkeit & Koordination

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

## 06.03.2025 – Donnerstag

### 10:30 Uhr | Wahrnehmungstraining & Barfußpfad

- ◆ Sensorik testen & Barfußpfad für bessere Körperwahrnehmung nutzen

👤 *Kristina Portwich, Osteopathin und Physiotherapeutin*

### 11:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Schlafsysteme, die Rücken & Gelenke entlasten

👤 *Christian Eschke, Schlafexperte*

### 12:00 Uhr | Bauchatmung & Gute-Laune-Tricks

- ◆ Atemtechniken für mehr Entspannung & Energie

👤 *Kristina Portwich, Osteopathin und Physiotherapeutin*

### 13:00 Uhr | Regenerative Pause: Nervensystem entspannen

- ◆ Atem- & Summtechniken zur Aktivierung des Parasympathikus

👤 *Kristina Portwich, Osteopathin und Physiotherapeutin*

### 14:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Wie spezielle Materialien Stress reduzieren können

👤 *Kristina (Osteopathin und Physiotherapeutin) & René Portwich (Schlafexperte und Entrepreneur)*

### 15:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Ergonomische Matratzen & Lattenroste für besseren Schlaf

👤 *Christian Eschke, Schlafexperte*

### 16:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Regeneration & Erholung durch innovative Fasern

👤 *Kristina (Osteopathin und Physiotherapeutin) & René Portwich (Schlafexperte und Entrepreneur)*

### 17:00 Uhr | Koordinationstest & Übungen

- ◆ Drei gezielte Übungen für mehr Stabilität & Körperkontrolle

👤 *Kristina Portwich, Osteopathin und Physiotherapeutin*

## 07.03.2025 – Freitag

### 10:30 Uhr | Stabilität & Gleichgewicht verbessern

- ◆ Test & Übungen für eine bessere Standfestigkeit

👤 *Robert Eichelbaum, Physiotherapeut*

### 11:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Rückenschmerzen reduzieren mit dem richtigen Bettsystem

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

### 12:00 Uhr | Bauchatmung & Gute-Laune-Tricks

- ◆ Atemtechniken für Entspannung & mentale Stärke

👤 *Robert Eichelbaum, Physiotherapeut*

### 13:00 Uhr | Regenerative Pause: Nervensystem entspannen

- ◆ Summen & sanfte Halsstimulation für den Parasympathikus

👤 *Robert Eichelbaum, Physiotherapeut*

### 14:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Mehr Entspannung & weniger Stress durch gezielte Stimulation

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

### 15:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Ergonomische Lösungen für besseren Schlaf

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

### 16:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Tiefenentspannung durch innovative Materialien

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

### 17:00 Uhr | Wahrnehmungstraining & Barfußpfad

- ◆ Körperwahrnehmung schulen & Barfußpfad erleben

👤 *Robert Eichelbaum, Physiotherapeut*

# 08.03.2025 – Samstag

## 10:30 Uhr | Stabilität & Gleichgewicht verbessern

- ◆ Test & Übungen für eine bessere Standfestigkeit

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

## 11:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Schlafsysteme für mehr Entspannung & Rückenentlastung

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

## 11:30 Uhr | Klangschalentherapie – Entspannung durch Schwingungen

- ◆ Klänge zur Stressreduktion & Tiefenentspannung

👤 *Andreas Kreuzfeldt, Heilpraktiker der Psychosomatik*

## 12:00 Uhr | Bauchatmung & Gute-Laune-Tricks

- ◆ Atemtechniken für mehr Energie & Wohlbefinden

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

## 13:30 Uhr | Regenerative Pause: Nervensystem entspannen

- ◆ Sanfte Stimulation für mehr innere Ruhe

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

## 14:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Innovative Fasern für mehr Entspannung

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

## 15:00 Uhr | Stimmgabeltherapie – Vibration für Tiefenentspannung

- ◆ Schwingungen zur Lockerung & Regeneration

👤 *Andreas Kreuzfeldt, Heilpraktiker der Psychosomatik*

## 16:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Entspannung durch gezielte Stimulation

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

## 17:00 Uhr | Wahrnehmungstraining & Barfußpfad

- ◆ Sensorik testen & Körperbewusstsein stärken

👤 *Cornelia Plotz, Sporttherapeutin*

# 09.03.2025 – Sonntag

## 10:30 Uhr | Stabilität & Gleichgewicht verbessern

- ◆ Test & Übungen für eine bessere Standfestigkeit

👤 *Anika Krause, Sporttherapeutin*

## 11:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Ergonomische Lösungen für besseren Schlaf

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

## 11:30 Uhr | Klangschalentherapie – Entspannung durch Schwingungen

- ◆ Klänge zur Stressreduktion & Tiefenentspannung

👤 *Andreas Kreutzfeldt, Heilpraktiker der Psychosomatik*

## 12:00 Uhr | Bauchatmung & Gute-Laune-Tricks

- ◆ Atemtechniken für mentale Frische & Erholung

👤 *Andreas Kreutzfeldt, Heilpraktiker der Psychosomatik*

## 13:30 Uhr | Selbsttest & Übungen für eine bessere Körperhaltung

- ◆ Zwei einfache Übungen zur Haltungskorrektur

👤 *Anika Krause, Sporttherapeutin*

## 14:00 Uhr | Parasympathikus aktivieren mit V-TEX-Faser

- ◆ Tiefenentspannung durch innovative Materialien

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

## 15:00 Uhr | Stimmgabeltherapie – Vibration für Tiefenentspannung

- ◆ Schwingungen für Lockerung & Stressabbau

👤 *Andreas Kreutzfeldt, Heilpraktiker der Psychosomatik*

## 16:00 Uhr | Gesunder Schlaf mit Lattoflex

- ◆ Rückenfreundliche Schlaflösungen

👤 *René Portwich, Schlafexperte und Entrepreneur*

## 17:00 Uhr | Wahrnehmungstraining & Barfußpfad

- ◆ Sensorik testen & Körperbewusstsein stärken

👤 *Andreas Kreutzfeldt, Heilpraktiker der Psychosomatik*