



Professionell fit. Exklusiv gesund.

## Programm „RE:Charge Days“

12. bis 15. März 2026

### Donnerstag, 12.03.2026

- 15:00 Anreise und Check-In Teilnehmer
- 16:00 Begrüßung und kurze Vorstellung
- 17:00 Hotelbesichtigung
- 17:45 Initialvortrag  
„Grundsätze eines gesunden Lebens“
- 18:30 Me-Time, „Enjoy the hotel“
- 19:30 Gemeinsames Abendessen
- anschl. Ausklang an der Bar, Kennenlernen

### Freitag, 13.03.2026

- 07:30 Morning Wake Up Walk für Motivierte
- 08:30 Frühstück
- 10:00 Vortrag „Mental Health - Selbstfürsorge und Umgang mit Stress“
- 11:00 Work Out / Anleitung für praktische Übungen „zwischen durch“
- 12:30 Refresh Time
- 13:00 Mittagessen

- 14:00 Vortrag Longevity:  
„Was kann ich für ein langes Leben tun - aktuelle Entwicklungen  
und wissenschaftlich bewiesene Fakten“
- 15:00 Individuelle Termine zur Auswahl:
- Mental Coaching
  - Fitness
  - Gesundheitsthemen - Talk with the Docs
- 17:00 Me-Time, „Enjoy the hotel“
- 19:30 Gemeinsames Abendessen
- Anschl. Ausklang

### **Samstag, 14.03.2026**

- 08:00 Morning Wake Up Walk für Motivierte
- 09:00 Frühstück
- 10:00 Vortrag „Hormone und ihre unterschätzten Funktionen im Körper“
- 11:00 Surprise: Gemeinsame Aktivität
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 Individuelle Termine zur Auswahl
- Mental Coaching
  - Fitness / Outdoor
  - Gesundheitsthemen - Talk with the Docs
- 17:00 Me-Time, „Enjoy the hotel“
- 19:30 Gemeinsames Abendessen
- Anschl. Ausklang des Abends

### **Sonntag, 15.03.2026**

- 08:30 Frühstück
- 09:30 Abschlussvortrag
- 10:30 Evaluation / Verabschiedung
- 11:30 Check-Out / Rückreise  
Auf Wunsch kann der SPA-Bereich bis 22 Uhr am Abreisetag genutzt werden.