



Fit und entspannt in 1 Minute

„Fit und entspannt in einer Minute“ ist ein einzigartiges Konzept, bei dem einerseits mit kurzen Bewegungseinheiten die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Andererseits lernen die Teilnehmer durch verschiedene einfache Verfahren, wie Sie sich geistig und körperlich in kurzer Zeit entspannen können.

Zielgruppe

offen

Seminarleiter

Dr. Hannes Pratscher, Sportwissenschaftler
Andreas Pirker, Dipl. Mentaltrainer

Termin: 8.1. – 10.1.2021, Beginn am Freitag um 17.00 Uhr. Ende Sonntag 12:45 Uhr

Ort: DAS EISENBERG, Mitterberg 32-34, 8383 St.Martin an der Raab

Kosten:

Hotel: € 172.- im Doppelzimmer, € 212.- im Doppelzimmer zur Einzelbenutzung
Nächtigungstaxe: € 2,40 pro Person und pro Tag

Im Preis enthaltene Leistungen

- Übernachtung im DZ oder EZ, Frühstück, 2x Abendessen,

Seminar: € 270.- €

Bei Nutzung des SVS Gesundheitshunderterters nur € 170.- (zzgl. Hotelkosten)

Verlängerungsnacht (3.Nacht davor oder danach GRATIS (Förderung vom Land Burgenland)!!

Inkl. Covid 19 Stornoversicherung

Anmeldung:

DAS EISENBERG
03329/488330
hotel@daseisenberg.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Programm:

Freitag, 08. Jänner 2021

17:00-17:45 Uhr Aktives Kennenlernen

17:45-18:45 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Fit in 1 Minute – Fitter in 5 Minuten

19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 09. Jänner 2021

07:30-08:15 Uhr Aktives Erwachen

08:15-09:15 Uhr Frühstück

09:15-10:30 Uhr Theorie mit praktischen Elementen: Entspannt in 1 Minute – entspannter in 5 Minuten

10:45-12:15 Uhr Gruppe A: Fit in 1 Minute – Praxis: Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch; Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness

10:45-12:15 Uhr Gruppe B: Entspannt in 1 Minute – Praxis: Schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien

12:15-14:00 Uhr Mittagspause

14:00-15:00 Uhr Achtsamkeit und Entspannung

15:15-16:45 Uhr Gruppe A: Entspannt in 1 Minute – Praxis: Schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien

15:15-16:45 Uhr Gruppe B: Fit in 1 Minute – Praxis: Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch; Übungen zur Förderung der geistigen Aktivierung und Fitness

17:00-19:00 Uhr Regenerative Maßnahmen, Wellnessbereich

19:15 Uhr Abendessen

Sonntag, 10. Jänner 2021

07:30-08:30 Uhr Aktives Erwachen/Outdoor

08:30-09:45 Uhr Frühstück, Check-out

09:45-11:00 Uhr Gruppe A: Fit in 1 Minute – Praxis Vertiefung

Gruppe B: Entspannt in 1 Minute – Praxis

11:00-12:15 Uhr Gruppenwechsel

12:15 Uhr Abschlussrunde/Feedback

Bitte mitnehmen:

- Sportbekleidung für In- und Outdooraktivitäten
- Badesachen
- Evtl. eigene Yoga- oder Gymnastikmatte

Ihr Trainerduo:

Dr. Hannes Pratscher

- Sportpädagoge
- Rehabilitations- und Konditionstrainer
- Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, Wirtschaftskammer, Sozialversicherungsträger, ...
- Lehrbeauftragter und der Donauuniversität in Krems und bei der Wellness- und Fitnessstrainerausbildung des WIFI NÖ
- Autor zahlreicher Broschüren und des Buches: „Wege zu einem gesunden Rücken“
- Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen
- Leiter des Institutes pratscher. bewegen & leben
- Infos unter: www.pratscher.at und www.fitin1minute.at



Andreas Pirker

Dipl. Master-Mentaltrainer

Dipl. Mentalcoach

Dipl. psych. Lebensberater, Bewusstseins- und Entspannungstrainer Lehrgangsführer
in der Erwachsenenbildung

Coach, Trainer und Vortragender

