

## Alfred Kaltenreiner – Workshops-Seminare-Outdoor-Training

**Anbieterqualifikation:** Dipl. Wellnesscoach, staatl. geprüfter  
Gymnastiklehrwart, staatl. geprüfter Bergwanderführer,  
Skilehrer und Meditationscoach.

Paket ab	280,00 Eur
abzügl. SVS Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	180,00 Eur



### **Paket A – Präventives Bewegungstraining**

Richtet sich an Firmeninhaber und Manager mit viel sitzender Tätigkeit und an Alle, die ein neues Körperbewusstsein erlangen möchten.

#### **Leistungen:**

- Einzeleinheit 60 min
- Gesundheitscheck inkl. Körper und Muskelfunktionscheck
- Besprechung der Gesundheits- und Trainingsziele
- Einführung und Zeitmanagement des Trainingsplanes
- Einzeltraining 60 min
- Einzeltraining und Coaching der einzelnen Übungen.
- 5 Einheiten a 60 min oder 1 Std Einzeltraining
- Gruppentraining, die Übungen werden in einer kleinen Gruppe trainiert und gefestigt.
- Einzeleinheit 60 min
- Ergebniskontrolle/Feedback
- Abschlussprotokoll
- Besprechung über Fortsetzung des neu erlangten Körperbewusstseins in den Alltag.

#### **Ziele:**

Das neu erlangte Körperbewusstsein in den Alltag nachhaltig zu integrieren.

#### **Nutzen:**

- Steigerung des eigenen Wohlbefindens
- Sich fit, gesund und vital fühlen

## **Paket B – Outdoor-Workshop: Natur-Spiel-Spaß-Bewegung**

Richtet sich an Personen, die sich gestresst fühlen, einmal ohne erreichbar zu sein, 2 Tage mit mir in der Natur verbringen möchten.

### **Leistungen:**

- Gruppentraining 2 Tage mind. 5 Personen max. 15 Personen
- Start ist zum Beispiel Samstag 9 Uhr bis Sonntag 16 Uhr.
- Übernachtung in der Natur oder in einer Hütte.
- Bestandsaufnahme vom körperlichen Befinden und Stresspegel.
- Wir erkunden die Natur, erlernen spielerisch und mit Freude abzuschalten, zu entspannen durch bestimmte Bewegungsabläufe, Atemtechniken, Intuitionsübungen.
- Am Abend entfachen wir ein Feuer (je nach Witterung), backen Stockbrot und lernen durch Tönen und Singen Stress abzubauen.
- Abschlussrunde/Feedback
- Welche Techniken jeder für sich in den Alltag wirksam integrieren kann.

### **Ziele:**

Um zu erkennen, dass Bewegung und Entspannung uns dabei helfen, ausgeglichener und leistungsfähiger zu sein. Besser mit sich und dem eigenen Körper umzugehen.

### **Nutzen:**

- Gesteigerte Lebensqualität
- Ruhiger und gelassener die Anforderungen des Lebens zu meistern

**Alfred Kaltenreiner**

[office@meinklangbett.at](mailto:office@meinklangbett.at)

Tel: +43 676 44 27 445

4540 Bad Hall

Margarethenplatz 1

Web-Adresse: [www.felsenfredi.at](http://www.felsenfredi.at)