

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA



Alfred Kaltenreiner – Workshops-Seminare-Outdoor-Training

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

Paket ab	280,00 Eur
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
<hr/> Ihre Kosten ab	<hr/> 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

Tel: +43 676 44 27 445

4540 Bad Hall

Margarethenplatz 1

Web-Adresse: www.felsenfredi.at