



## 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, Mentaltrainer

**Termin:** 9. – 11.4.2021, 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)

### Anmeldung:

DAS EISENBERG  
03329/488330  
hotel@daseisenberg.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

## **Programm:**

### **Freitag, 09. April 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, 10. April 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, 11. April 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 an der Donauuniversität in Krems und bei der Wellness- und Fitnesstrainerausbildung 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](http://www.pratscher.at) und [www.fitin1minute.at](http://www.fitin1minute.at)



### Andreas Pirker

Dipl. Master-Mentaltrainer

Dipl. Mentalcoach

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

Coach, Trainer und Vortragender

