

## BEWEGTE PAUSEN

die ideale Ergänzung zu Ihrer Veranstaltung...



### MODUL 1 „Richtiges Atmen“

Falsches Atmen verursacht Stress und Panikattacken im Körper. Die Ausschüttung von Hormonen lässt uns unter „Dauerstrom“ stehen, was z.B. Schlafstörungen zur Folge hat.

*Dauer ca. 30 Min.*

*Indoor / Outdoor*

*Kein Equipment / Keine Sportsachen notwendig*

*In Verbindung mit einer Kaffeepause (Obst / Gemüse mit Dips)*



### MODUL 2 „Mobilisation“

Schulter- und Rückenverspannungen sind die häufigsten Ursachen für ein Unwohlsein am Arbeitsplatz. In einfachen Übungen zeige ich, wie wir Rücken und Schulter lockern können.



*Dauer ca. 30 Min.*

*Indoor / Outdoor*

*Kein Equipment / Keine Sportsachen notwendig*

*In Verbindung mit einer Kaffeepause (Obst / Gemüse mit Dips)*



### MODUL 3 „Mobilisation“



Weitere Variante der Mobilisation in Verbindung mit Kraft. Diese Art von Training schafft Wohlbefinden und Beweglichkeit, sowie eine Lockerung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig regen wir den Kreislauf an.

*Dauer ca. 45 Min.*

*Indoor / Outdoor (Übungen auf dem Boden)*

*Equipment: Matten / bequeme Kleidung*

*In Verbindung mit dem Spa-Bereich (erst Training / Sauna und Spa)*

Zum Abschluss ein leichtes Menü zum Abendessen.



### MODUL 4 „Athletik Training“



Ein Training wie bei den Athleten. Der Körper wird so trainiert, wie er auch funktioniert. Kraft und Ausdauer werden trainiert. Eine Ergänzung für jeden Sportler und ein Einstieg für jeden Anfänger.

*Dauer ca. 45 Min.*

*Indoor / Outdoor (Trainingsmodule aus dem Bereich der National-Mannschaft)*

*Equipment: Matten / bequeme Kleidung*

*Im Anschluss duschen / Sauna*

*Zum Abschluss ein Menü wie die Sportler im Restaurant*

## BEWEGTE PAUSEN

die ideale Ergänzung zu Ihrer Veranstaltung...



### MODUL 5 „Lauftraining“

Um das Hotel bietet es sich an, eine Runde zu walken/ joggen. Kaum ein Läufer/ Walker beherrscht das Lauf-ABC für ein besseres Training. Neben dem Laufen kann der Sportler auch ganz leicht ein Workout einbauen. Somit kann er sein Ausdauertraining mit dem Krafttraining verbinden. Eine wichtige Komponente um besser zu laufen, aber auch für die Gewichtsreduktion sehr wichtig. Ohne „Muckis“ fallen die Pfunde nicht so richtig.

*Dauer ca. 45 Min.*

*Indoor / Outdoor (Trainingsmodule aus dem Bereich der National-Mannschaft)*

*Equipment: Sportkleidung / Laufschuhe*

*Im Anschluss duschen / Sauna*

*Zum Abschluß ein Menü wie die Sportler im Restaurant*



### MODUL 6 „Aquatraining“



Das Aquatraining ist ein sehr gelenkschonendes Training. Trotzdem regt es das Herz-Kreislaufsystem an. Es kräftigt die Bänder und Muskulatur. Ein perfektes Ausgleichstraining für den Sportler. Es eignet sich aber auch für den Anfänger. Neben dem Training hat es den Effekt, dass es eine massierende Wirkung durch das Wasser hat.

*Dauer ca. 45 Min.*

*SPA Bereich*

*Equipment: Badekleidung*

*Im Anschluss duschen / Sauna*

*Zum Abschluß ein Menü wie die Sportler im Restaurant*



### PREISE „Bewegte Pause“

30 Minuten Workout à 90,00 € zzgl. MwSt. in Kombination mit einer Tagungspauschale.

45 Minuten Workout à 120,00 € zzgl. MwSt. in Kombination mit einem Abendessen.



### „Ihr Trainer“

**Holger Wohlfahrt**, geboren am 12.03.1975, ist Personal Trainer, Ernährungsberater, Spinning Instructor, Aqua Trainer, Mountainbiker und Finisher der Transalp.

Er zeigt, wie wir aus Bewegung Kraft schöpfen können, aus der Nahrung neue Vitalität bekommen und wie wichtig Bewegung für unser Wohlbefinden ist.

„**Nur wenn Körper, Geist und Seele in Balance sind, können wir neue Lebenskraft gewinnen**“  
Dr. H.-W. Müller Wohlfahrt

Wenn wir erschöpft und lustlos sind oder uns in unserer eigenen Haut nicht mehr wohl fühlen, wird es Zeit, darüber nachzudenken, was wir tun müssen, um bewusster zu leben.



**HOLGERWOHLFAHRT**  
PERSONAL TRAINER

trainer@holgerwohlfahrt.de  
www.holgerwohlfahrt.de