

**Seminarkonzept:  
Friseurinnen /Friseure 2022  
Referent Dr. Hannes Pratscher**

Infos unter: [www.pratscher.at](http://www.pratscher.at) und [www.fitin1minute.at](http://www.fitin1minute.at)

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Samstag</b>	18.00 – 19.00	Aktives „Wiedersehen“
<b>Sonntag</b>	9.00 – 10.30	Theorie mit praktischen Elementen: Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens - Bewegung wozu? - Wie Sie sich richtig bewegen – „ohne Qual“
	10.45 – 12.15	- Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten - gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
	12.15 – 13.45	Mittagessen
	13.45 – 15.00	Einführung in Entspannungstechniken
	15.15 – 17.00	Praxis: Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining - Walking, Nordic Walking, Smovey Walking, Laufen
	17.00 -19.00	Regeneration im Wellnessbereich
	19.00	Abendessen
<b>Montag</b>	7.30 – 8.15	Aktives Erwachen
	9.30 – 11.00	Wege zu einem gesunden Rücken - Ursachen von Rückenbeschwerden - wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag (beim Sitzen, Liegen, Stehen, Heben, Bücken, Tragen)
	11.00 -12.30	Praxis: Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme - Wie Sie in kurzer Zeit ihren Rücken stärken können! - gezielte Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule
	12.30 – 14.00	Mittagessen
	14.00 – 15.00	Entspannung - Wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen und Stress abbauen können
	15.15 – 16.30	Theorie mit praktischen Elementen: - Bewegungsprogramme, die täglich eingesetzt werden: „Fit in 1 Minute - noch fitter in 5 Minuten“ - Techniken zur Aktivierung und Optimierung der Gehirnfunktionen
	16.30 – 17.00	Abschlussrunde, Feedback

## SEMINARVOLLPENSION

**Arrangement-Preis:** € 285,00 pro Person im Einzelzimmer für 2 Nächte / 2,5 Tage  
€ 247,00 pro Person im Doppelzimmer für 2 Nächte / 2,5 Tage

Preis pro Person inklusive MwSt., exklusive € 2,40 pro Nacht Nächtigungstaxe

### Leistungen am Anreisetag 26.03.2022, EZ € 116,--, DZ € 97,--

- ❖ 1 Tagungsraum inkl. gewünschter Tischstellung und technischer Grundausrüstung
- ❖ 3-gängiges Dinnermenü od. Dinnerbuffet mit Salatbar
- ❖ Nächtigung in unseren Wohlfühlzimmern
- ❖ Entspannung & Aktivität in unserem Wellness-Bereich

### Leistungen am Seminartag 27.03.2022, EZ € 128,--, DZ € 109,--

- ❖ Reichhaltiges Frühstück von unserem Buffet
- ❖ 1 Tagungsraum inkl. gewünschter Tischstellung und technischer Grundausrüstung
- ❖ 3-gängiges Lunchmenü od. Lunchbuffet mit Salatbar
- ❖ 3-gängiges Dinnermenü od. Dinnerbuffet mit Salatbar
- ❖ Nächtigung in unseren Wohlfühlzimmern
- ❖ Entspannung & Aktivität in unserem Wellness-Bereich

### Leistungen am Abreisetag 28.03.2022, € 41,--

- ❖ Reichhaltiges Frühstück von unserem Buffet
- ❖ 1 Tagungsraum inkl. gewünschter Tischstellung und technischer Grundausrüstung
- ❖ 3-gängiges Lunchmenü od. Lunchbuffet mit Salatbar

## **+ Seminar Kosten: € 290.-**

Bei Nutzung des SVS Gesundheitshunderter nur € 190.- (zzgl. Hotelkosten)

Auf Grund der begrenzten TN-Anzahl erfolgt die Reihung der Anmeldungen nach Einlangen.

Nach Beendigung des Seminars begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. [svs.at/gesundheits-hunderter](https://svs.at/gesundheits-hunderter)

Die Hotelvertragsbedingungen betreffend Stornokosten sind zu beachten!