

# ZUSATZANGEBOTE GESUNDHEIT & FITNESS FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Möchten Sie Ihren Teilnehmern ein besonderes Erlebnis bieten?  
Dann sind Sie bei uns im Gesundheits- und Thermenresort  
Warmbad-Villach genau richtig!

ThermeHOTEL  
**KARAWANKENHOF**



WARMBADERHOF

## BODY AND BRAIN – KÖRPER UND GEIST IN BALANCE

Angeleitete, einfache Körperübungen für einen gesunden Vitaltonus und eine ausgeglichene, neutrale Grundhaltung. Embodiment für starke Nerven, Ausstrahlung und Wohlbefinden.

Tut einfach gut – vor allem vor, zwischen und nach längerem Sitzen.

In jedem Outfit möglich, bequeme Kleidung von Vorteil, keine Vorkenntnisse notwendig.



Dauer: 10 Minuten  
Dauer: 30 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 20

Preis: EUR 50,-  
Preis: EUR 95,-

## TAKE A BREAK – MUT ZUR PAUSE

Atem-, Achtsamkeit und Entspannungstechniken zum Kennenlernen und Ausprobieren. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten kurze Pausen in den Seminar- bzw. Arbeitsalltag einzubauen. Wir kümmern uns gerne um den Aufbau von Wohlbefinden und Konzentration.



Dauer: 10 Minuten  
Preis: EUR 50,-  
Dauer: 30 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 15

Preis: EUR 95,-

## BEWEGUNG MIT KÖPFCHEN – FITNESS BEGINNT IM KOPF

Gezielte Übungen, die das Nervensystem aktivieren und die Bewegungsabläufe effizienter machen. Koordination, Balance und Reaktionsfähigkeit werden geübt und gleichzeitig die Konzentration geschult. Individuell angepasste Übungen wie Gleichgewichtstraining, Augen- und Atemtraining beugen Verletzungen vor, verbessern gezielt die Bewegungsqualität und das Wohlbefinden.  
Ablauf: Kurze Präsentation und anschl. aktive Übungen



Dauer: 45 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 40

Preis: EUR 95,-

## BALANCE UND BEWEGLICHKEIT – DAS FUNDAMENT FÜR EINE GESUNDE HALTUNG

Einfache, gezielte Übungen, die die Koordination und das Gleichgewicht trainieren, die Beweglichkeit fördern und somit die Körperhaltung verbessern. Fokus liegt auf Stabilität des gesamten Körpers, Körperwahrnehmung und Harmonisierung der Bewegungsabläufe – eine perfekte Grundlage für einen gesunden, schmerzfreien Alltag.  
Individuell angepasst, für alle geeignet.



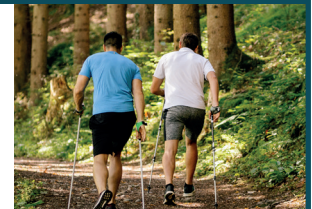
Dauer: 30 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 40

Preis: EUR 95,-

## FIT DURCH DEN WALD – MACHT STARK, AUSGEGLICHEN UND ENERGIEGELADEN\*

Abwechslungsreiches und effektives Training inmitten der Natur, kombiniert Ausdauer, Kraft und Koordination. Fit durch den Wald startet mit einem lockeren Lauf auf weichen Waldwegen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Unterwegs werden kraftvolle Übungen eingebaut, die sich optimal an die Umgebung anpassen lassen. Balanceübungen fördern die Koordination. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann. Abschließend Cool-down mit Dehnübungen und Atempausen, um die entspannende Wirkung des Waldes zu spüren. Sportkleidung und Laufschuhe erforderlich.



Dauer: 1 Stunde

max. Teilnehmeranzahl: 15

Preis: EUR 95,-

## POWER BREAK – KRAFTVOLLE GRUNDÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN KÖRPER

Klassische Kraftübungen, die die Basis eines effektiven Trainings bilden. Konzentration liegt auf funktionelle Bewegungen, die den gesamten Körper stärken und die Fitness verbessern. In dieser Einheit werden kontrollierte Übungen durchgeführt, die die großen Muskelgruppen aktivieren und gleichzeitig Stabilität und Balance fördern. Jede Übung kann an das individuelle Fitnesslevel angepasst werden und wird ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.



Dauer: 30 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 40

Preis: EUR 95,-

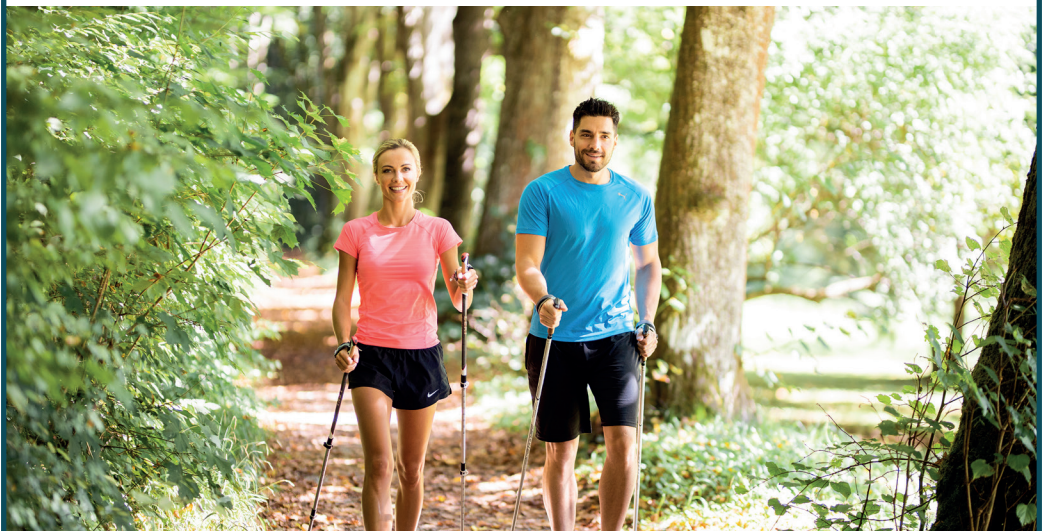
## NORDIC WALKING – DYNAMISCH, EFFEKTIV UND GELENKSCHONEND\*

Ganzheitliche Sportart, vereint Ausdauertraining mit effektiver Kräftigung von Muskeln und fördert gleichzeitig die Koordination. Die Einheit startet mit einer kurzen Einführung in die richtige Technik, danach geht es auf abwechslungsreichen Waldwegen in moderatem bis zügigem Tempo. Der Einsatz der Stöcke aktiviert gezielt die Muskulatur in Armen, Schultern, Rücken und Bauch, während das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Nordic Walking ist ideal für alle Fitnesslevel, schont die Gelenke, ist leicht erlernbar und die Intensität kann individuell angepasst werden. Die frische Luft und die Bewegung im Grünen sorgen zusätzlich für Entspannung und Wohlbefinden. Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Sportkleidung und Laufschuhe erforderlich

Dauer: 1 - 2 Stunden

max. Teilnehmeranzahl: 15

Preis: EUR 150,-



## DAS KREUZ MIT DEM KREUZ – DAS KLEINE 1X1 DER WIRBELSÄULE

Erfahren Sie warum das Kreuz schmerzt und lernen Sie einige Übungen gegen akute Schmerzen und wie Sie den Schmerzen vorbeugen können in einem Kurzworkshop.  
Der Aufbau der Wirbelsäule, die wichtigsten Krankheitsbilder und was man vorbeugend tun kann, werden kurz und knackig dargestellt.



Ablauf: 30 Min. Vortrag und 60 Min. praktischer Übungsteil

Dauer: 90 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 50

Preis: EUR 150,-

## KRYO SUITE – FRISCHEKICK UND WOHLBEFINDEN MIT GÄNSEHAUTEFFEKT BEI -110°

Erfahren Sie alles über die Möglichkeit der Kältetherapie. Warum machen -110°C gesund, schön, schlank und leistungsfähig? Unser Vortrag führt Sie ein in die Welt der Kryotherapie und probieren Sie die sensationelle Wirkung im Rahmen einer Schnupperbehandlung anschließend aus.



Vorsicht es besteht Suchtgefahr. (optional Schnupperbehandlung: je Teilnehmer 3 Minuten, Pause zwischen den Teilnehmern jeweils ca. 10 Minuten – maximale Teilnehmeranzahl: 10)

Dauer: 30 Minuten

max. Teilnehmeranzahl: 50

Preis: EUR 200,-

## ACHTSAM ESSEN – ENTSPANNT GENIEßEN

Genug von Heißhunger und Stressessen? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des achtsamen Essens in Theorie und Praxis kennen: Achtsamkeit als Mehrwert beim Essen, Hunger und Sättigung auf allen Ebenen verstehen, Nährstoffversorgung und Heißhunger, wie Stress das Essverhalten beeinflusst, genussvoll und bewusst durch den Essalltag.



Dauer: 2 Stunden

max. Teilnehmeranzahl: 15

Preis: EUR 200,-

## BUCHEN SIE GLEICH IHR ZUSATZANGEBOT IM RAHMEN IHRER VERANSTALTUNG!

Bitte beachten Sie, dass die Inhalte auf Ihre individuellen Vorstellungen noch auf Wunsch angepasst werden können. Etwaige damit verbundene Preisänderungen erhalten Sie schriftlich vorab. Buchungsanfragen über Zusatzangebote müssen bitte mindestens 14 Tage im Voraus übermittelt werden.

Die Preise verstehen sich pro Gruppe und Einheit.

\*Die beiden Angebote Fit durch den Wald und Nordic Walking können nur im Rahmen von Veranstaltungen inkl. Übernachtung angeboten werden.