

Regenerationswochen

Gesunder Geist, gesunder Körper



★★★★★

DAS KRONTHALER
ALPIN LIFESTYLE HOTEL

Alpiner Lifestyle und Gesundheit

Angebot und Übersicht

RESSOURCEN + GESUNDHEIT

Gesund im Stress

Wir zeigen in dieser Gesundheitswoche auf, welche gesundheitlichen Faktoren relevant sind, um langfristig seine Gesundheit zu erhalten. Sie richtet sich an alle Personen, die mit Belastungssituationen souverän umgehen sowie ihre Leistungsfähigkeit und Lebens- und Arbeitsfreude verbessern wollen.

Themen

- Bewegung, Ernährung, Entspannung in Theorie und Praxis
- Gesunder Stoffwechsel und physische Leistungsfähigkeit
- Persönliches Stress- und Ressourcen-Management
- Life Balance
- Biofeedback, Herzratenvariabilität (HRV) mit 24 h HRV-Messung und individuellem Gesundheitscoaching

Daten

Gesundheitswoche/Angebot:

Sonntag, 22.04. – Samstag, 28.04.2012 (7 Tage/6 Nächte)

Sonntag, 14.10. – Samstag, 20.10.2012 (7 Tage/6 Nächte)

Begleitete Gesundheitstage:

4 Tage - jeweils Dienstag bis Freitag

Ort

Hotel «Das Kronthaler», Achenkirch, Tirol, Österreich
www.daskronthaler.com

Leitung

Fachspezialisten in Gesundheit/Prävention und Medizin der Firma Praevmedic, Zürich

Preis

€ 2'450.00, inklusive «KRONTHALER ALL-IN» für
7 Tage/6 Nächte und 4 begleitete Gesundheits-Thementage
Partner-Angebot: € 810.00 für (7 Tage/6 Nächte)
€ 1'290.00 Gesundheits-Thementage

Praevmedic Gesundheitschecks

Für eine optimale Beratung und Begleitung empfehlen wir vorgängig zu den Thementagen einen medizinischen Gesundheitscheck zu absolvieren. Details dazu finden Sie auf www.praevmedic.com

SPORT + GESUNDHEIT

Profi-Wissen für begeisterte Freizeit-Sportler

Eine Themenwoche für alle, die sich für Sport interessieren und aktiv Sport treiben. Im Fokus steht, wie man ausgeglichen Sport treibt und Defizite eliminieren kann. Ein Laktatstufentest und ein Trainingsplan werden individuell erstellt.

Themen

- Gesunde Leistungssteigerung in Theorie und Praxis
- Dank Regeneration und mentaler Stärke zum optimalen Leistungszustand (OLZ)
- Koordinative Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer)
- persönliche Trainingsplanung und Umsetzung
- Ausübung von diversen Sportarten und Anwendung von Entspannungstechniken

Daten

Gesundheits-/Sportwochen:

Sonntag, 13.05. – Samstag, 19.05.2012 (7 Tage/6 Nächte)

Sonntag, 09.09. – Samstag, 15.09.2012 (7 Tage/6 Nächte)

Begleitete Gesundheits-/Sporttage:

4 Tage - jeweils Dienstag bis Freitag

Ort

Hotel «Das Kronthaler», Achenkirch, Tirol, Österreich
www.daskronthaler.com

Leitung

Fachspezialisten in Gesundheit/Prävention, Sport und Medizin der Firma Praevmedic, Zürich

Preis

€ 2'450.00, inklusive «KRONTHALER ALL-IN» für
7 Tage/6 Nächte und 4 begleitete Gesundheits-Thementage
Partner-Angebot: € 810.00 für (7 Tage/6 Nächte)
€ 1'290.00 Gesundheits-Thementage

Praevmedic Gesundheitschecks

Für eine optimale Beratung und Begleitung empfehlen wir vorgängig zu den Thementagen einen medizinischen Gesundheitscheck zu absolvieren. Details dazu finden Sie auf www.praevmedic.com

Weitere Informationen und Anmeldung unter

Praevmedic AG | Restelbergstrasse 25 | 8044 Zürich | Telefon 044 261 05 05 | seminare@praevmedic.com

«Die Natur kreiert nichts ohne Bedeutung» (Aristoteles)

Durch das Zusammenführen von alpinem Lifestyle, authentischer Atmosphäre und kraftvoller Natur im «Das Kronthaler» mit der Verlässlichkeit und ganzheitlichen Kompetenz rund um den Menschen und seine Gesundheit von Praevmedic, entsteht eine einzigartige Partnerschaft, die dazu dient, Sie zu inspirieren und begeistern, Ihre Ressourcen zu stärken und Ihre Vitalität und Lebensfreude zu fördern.

PS: Bei einem Aufenthalt im «Das Kronthaler» erhalten Praevmedic-Kunden eine Nacht «ALL-IN» zum Preis von «2 für 1» (nicht einlösbar während Regenerationswochen)

PRAEVMEDIC AG

Restelbergstrasse 25 | 8044 Zürich | Schweiz | Telefon +41 44 261 05 05 | Fax +41 44 261 01 31 | info@praevmedic.com | www.praevmedic.com