



Das Institut **pratscher. bewegen & leben** möchte Menschen auf allen Ebenen ‚bewegen‘ und bietet:

Vorträge, Workshops, Seminare sowie persönliche Betreuung zu den Themenkreisen:

- **Gesunder Rücken**
- **Gesund & Fit**
- **Brain–Fitness und Stressmanagement**

Das spezielle Know-How von **pratscher. bewegen & leben** im Bereich der Gesundheitsförderung, Leistungssteigerung und Prävention nehmen renommierte Firmen und Institutionen in ganz Österreich in Anspruch.

In Niederösterreich gibt es schon eine langjährige Zusammenarbeit mit der NÖGKK, Wirtschaftskammer, SVA und vielen anderen Institutionen.



Leitung: **Mag. Dr. Hannes Pratscher**

Jahrelange Trainertätigkeit im Hochleistungssport
Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren
Buch und Broschürenautor

Gesunder Rücken

MULTIMEDIA-SCHAU

„Wege zu einem gesunden Rücken“

Teilnehmer: unbegrenzt

Dauer: ca. 60 oder 90 Minuten

VORTRAG

„Gesunder Rücken“

Teilnehmer: unbegrenzt

SPEZIAL-TAGESSEMINAR

mit Multimedia-Schau

„Wege zu einem gesunden Rücken“

Teilnehmer: 30 Personen

Dauer: 1-tägig

KOMPAKTSEMINAR

„Fit rund um den Schreibtisch“

Teilnehmer: max. 30 Personen

Dauer: 3 Stunden

SPEZIAL-WORKSHOP

„Heben, Bücken, Tragen“

Teilnehmer: max. 20 Personen

Dauer: 3 Stunden

SEMINAR - KURS

„Gesunder Rücken“

- als 2-tägiges Seminar
- als Wochenendseminar
- als 3- bis 6-wöchiger Kurs

Teilnehmer: max. 15 Personen

Gesund & Fit

VORTRAG

„Bewegung – wozu“

Teilnehmer: unbegrenzt

Dauer: ca. 70 Minuten

VORTRAG

„Fit in 1 Minute –
noch fitter in 5 Minuten“

Teilnehmer: unbegrenzt

Dauer: ca. 70 Minuten

WORKSHOP

„Gesund und leistungsfähig
durch gezielte Bewegung“

Teilnehmer: 30 Personen,

Dauer: 4 Stunden

WORKSHOP

„WIFBI – Wie fit bin ich?“

Teilnehmer: 15 Personen

Dauer: eintägig

SEMINAR

„Info-Motion-Day –
Ein ‚bewegter‘ Tag“

Teilnehmerzahl: nach Vereinbarung

Dauer: 1 Tag

SEMINAR

„Gesunder Freizeitsport“
„Gezieltes Ausdauertraining“

- als 2-tägiges Seminar
- als Wochenendseminar
- als 4-wöchiger Kurs

Teilnehmer: max. 15 Personen

SEMINAR

„Schneeschuhwandern“

- 1 oder 2-tägig
- als Wochenendseminar

Teilnehmer: max. 15 Personen

Stressmanagement

VORTRAG

„Aus dem Stress in die Balance“

Teilnehmer: unbegrenzt

Dauer: ca. 70 Minuten

SEMINAR

„Brain Fitness“

Teilnehmer: max. 15 Personen

Dauer: eintägig

SEMINAR

„Aus dem Stress in die Balance“

Teilnehmer: max. 15 Personen

Dauer: eintägig

SEMINAR

„Bewegung das Tor zu Leistungs-
fähigkeit, zu Wohlbefinden und zur
Entspannung“

- als Wochenendseminar

Teilnehmer: 15 Personen

Dauer: 1 oder 2-tägig

SEMINAR

„Best of: Bewegung – Ernährung –
Entspannung“

- als Wochenendseminar

Teilnehmer: 15 Personen

Dauer: 2 Tage