



POWER-TRAININGS IN DER KLAUSE

Zwei betreute Sportprogramme für „Sportverrückte“ und Einsteiger

Ein Gutshof, die kraftvolle Natur des steirischen Vulkanlandes, ein Trainingszentrum. Sie sind sportlich aktiv oder wollen ins Training einsteigen? Finden Sie bei uns Gleichgesinnte oder kommen Sie mit Ihren Sportfreunden. Wir bieten Ihnen professionelle Betreuung auf einem adaptierten Gutshof in absoluter Ruhelage.



I. DIE KLAUSE POWERWOCHE TRAINING MIT ZIEL

- Körpercheck mit Physiotherapeuten, Bioimpedanzanalyse und Kurzzeit-HRV-Messung
- Praxis-Einheiten mit Physiotherapeuten: Haltung, Mobilisation, Stabilität, Kraft und Ausdauer
- Theorie: Lehrküche und Vorträge
- Aktive Entspannung: Angeleitete Übungen, Massagen
- Gemeinsamer Saunagang und Ausflug mit E-Bikes
- Verköstigung aus eigener Bio-Ernte

Erste Termine: 26.6. bis 1.7./ 17.7. bis 22.7./ 7.8. bis 12.8./ 28.8. bis 2.9. und 2.10. bis 7.10.

Kurspreis: Euro 695.- pro Person

5 Nächte inkl. Vollpension mit Verköstigung aus eigenem Bio-Anbau: ab Euro 620.-

Bis vier Wochen vor Kursbeginn:

Frühbucherbonus von -10 %

II. FIT UND G'SUND - DER WÖCHENTLICHE KLAUSE-SPORTTREFF

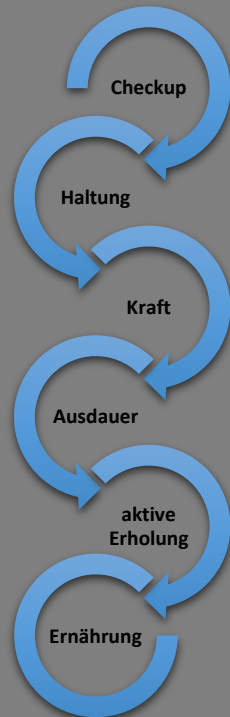
- Stuserhebung durch Physiotherapeuten, IPN-Ausdauerstestung und Bioimpedanzanalyse
- Erstellung eines auf Sie zugeschnittenen Trainingsplans
- Einschulung an hochwertigen Geräten
- Haltung, Stabilisation, Koordination
- Kraft und Ausdauereinheiten

Fitcheck: 70.-

Starterblock (zehn Einheiten) inkl. Fitnesscheck: Euro 220.-

Jeder weitere Zehnerblock: Euro 180.-

Erkundigen Sie sich nach unseren vergünstigten 3-Monatsabos



Das Gesundheitsgut: Einklang von Stille und Kraft

Betreten Sie einen Kraftort umgeben von natürlicher Idylle. Die Zutaten der eigenen Bio-Ernte liefern Energie. Die aus Naturmaterialien gestalteten Zimmer fördern die Erholung. Nutzen Sie unsere Herberge auch wenn Sie kein Programm buchen.



Informationen unter:

Tel. +43 (0) 3159 44 915:

Website: www.die-klause.at

Mail: willkommen@die-klause.at

Informieren Sie sich auch über unsere **Programme zur Prävention und Therapie von Stresserkrankungen** sowie über unsere Seminare.

3 Lilien, 18 Punkte

Bereits zum dritten Mal erhält Die Klause in Österreichs wichtigsten Branchenführer für Wellness- und Gesundheitsurlaub, dem „Relax Guide“ eine Top-Bewertung.

