

“Fit & Entspannt” – Wochenende mit Pilates und funktionellem Training

Mit Irmgard und Claus zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Erholung

Wann und wo findet es statt?

Freitag, **21.5.2027**, 16:00 Uhr **bis** Sonntag, **23.5.2027**, 12:30 Uhr im
4*Naturhotel **Molzbachhof** / Tratten 36 / 2880 Kirchberg am Wechsel

Optional kann ein Mittagessen entweder am Anreisetag vor Beginn des gemeinsamen Wochenendes oder am Abreisetag nach dem gemeinsamen Ende des Wochenendes in Anspruch genommen werden.



Für wen ist das Wochenende geeignet?

Wenn du dir eine **Auszeit für deine Gesundheit nehmen** möchtest, in unterschiedliche Bewegungsmuster eintauchen willst und Entspannung suchst, bietet das „Fit & Entspannt – Wochenende“ den optimalen Rahmen. Die Trainingseinheiten sind grundsätzlich **für Anfänger und für Geübte** geeignet und du nimmst wertvolle Informationen für dein eigenes Training mit.



Wer begleitet dich durchs Wochenende?

Wir freuen uns sehr, gemeinsam ein Wochenende „Fit & Entspannt“ anbieten zu können und unser Trainingsprogramm mit den Vorteilen des Naturhotels Molzbachhof zu verbinden.

Irmgard Käfer ist Dipl. Pilates-, Wirbelsäulen-, Yoga- und Entspannungstrainerin sowie lizenzierte **GYROKINESIS®** und **GYROTONIC®** Trainerin. In ihrem Studio für ganzheitliches Training widmet sie sich im Personal Training den körperlichen, mentalen und emotionalen Aspekten. Ihr Feingefühl, ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung kommen ihren Kund:innen besonders zu Gute. Ihr Motto: „*Ganzes Training. Echtes Wohlfühl.*“ Ihre Webseite: www.imeinklang.at

Claus Trska ist Dipl. Trainer für medizinische Fitness, Professional Health Fitness & Personal Trainer und Taiji-Lehrer (4. Duan). In seiner Arbeit widmet er sich dem Gesundheitstraining in all seinen Aspekten, lässt seine gesamte Trainingserfahrung und sein Wissen als Biologe einfließen und schafft es, auch komplexe funktionelle Zusammenhänge in praktikable und effektive Trainings zu verwandeln und Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Sein Motto: „*Beweg´ Dich, dann bewegt sich etwas!*“ Seine Webseite: www.tc-training.at



Was erwartet dich?

Es erwartet dich ein Wochenende, dem ein ganzheitliches Konzept mit **Bewegung und Entspannung** zugrunde liegt. Das **Trainingsprogramm** ist so gestaltet, dass sich ein harmonischer Tagesablauf ergibt und du in den trainingsfreien Zeiten die **Wellnessangebote** und das Ambiente des Molzbachhofs sowie die **beruhigende Umgebung** genießen kannst.

Ich leite die **Pilateseinheiten**, in denen die Kräftigung der Körpermitte, der Aufbau von Stabilität und die Unterstützung einer aufrechten Körperhaltung im Zentrum stehen. Mit gezielter Anleitung und Verwendung von Kleingeräten werden unterschiedliche, effektive Impulse an die Körperarbeit gesetzt. Die **funktionellen Trainingseinheiten** werden von Claus geleitet. Dabei wird der Fokus verstärkt auf Mobility, deren Übertragbarkeit in den Alltag sowie auf physischer Harmonisierung liegen. Die umfassende Bandbreite des Trainings wird mit **Entspannungsübungen** ergänzt. Außerdem bieten wir genügend **Raum für Fragen und Wünsche**.

Die **gesunde Verpflegung** im Hotel umfasst ein köstliches Frühstücksbuffet, zum Mittagessen wohltuende Suppen und frische Salate und zum Abendessen ein 5-Gänge Wahlmenü.

GYROKINESIS und GYROTONIC sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp und werden mit deren Genehmigung verwendet.

Welches Programm ist geplant?

Freitag, 21.5.2027 – Ankommen und Eintauchen

- 16:00-18:00 Uhr
Gemeinsamer Start ins Wochenende und Kennenlernrunde
Einführung in Prinzipien der Pilates Methode und des funktionellen Trainings
Abendeinheit „Sanfte Kräftigung“ inkl. Bodyscan zur Entspannung mit Irmgard
- 18:00-20:00 Uhr Abendessen



Samstag, 22.5.2027 – Vertiefen und Genießen

- 7:30-8:30 Uhr
Morgeneinheit „In die Gänge kommen“ – Fokus auf Wirbelsäule und Gelenke mit Claus
- 8:30-10:00 Uhr (möglich ab 7:00 Uhr) Frühstück
- 11:00-12:00 Uhr
Vormittageinheit „Den ganzen Körper involvieren“ – Pilates mit Magic Circle mit Irmgard
- 12:00-15:00 Uhr Mittagessen
- 16:00-18:00 Uhr
Nachmittageinheit „Kraft und Beweglichkeit Teil 1“ – Funktionelles Training mit Claus und Pilates mit Gewichtsbällen mit Irmgard
- 18:00-20:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 23.5.2027 – Ergänzen und Mitnehmen

- 7:30-8:30 Uhr
Morgeneinheit „Alles aufwecken“ – Pilates mit Massagebällen und Theraband mit Irmgard
- 8:30-10:00 Uhr (möglich ab 7:00 Uhr) Frühstück
- 11:00-12:00 Uhr
Vormittageinheit „Kraft und Beweglichkeit Teil 2“ – Funktionelles Training mit Claus
- 12:00-12:30 Uhr Gemeinsame Schlussrunde mit Fragen und Feedback
- 12:30-15:00 Uhr Mittagessen und Abreise

Während des Aufenthaltes steht dir der einladende **Wellnessbereich** zur Verfügung und am Abreisetag kann dieser bis 16:00 Uhr kostenfrei genutzt werden.

Was macht den Veranstaltungsort besonders?

Das bereits in der 3. Generation geführte **4*Naturhotel Molzbachhof ist ein Familienunternehmen** und das dritte Holzhotel Österreichs. Es ist natürlich und nachhaltig aus **Mondholz** gefertigt, das den Ruhepuls senkt und das Herz entlastet.



Der Molzbachhof bietet den Besuchern ein breites Spektrum an **Aktivitäts- und Wellnessoptionen** wie Massagen, Biosauna, Dampfbad, Paradiesgartl, Fitnessraum oder einfach dessen umliegende Landschaft.



Auch der Gaumen wird mit traditionell-innovativen, frischen und nachhaltigen **Köstlichkeiten aus der Region** in einem einzigartigen Ambiente und in freundlicher Atmosphäre verwöhnt.



Die **Anreise** ist einfach. Die Fahrtzeit ist sowohl von Graz als auch von Wien zirka eine Stunde. Gästeautos können gerne in der hoteleigenen Parkgarage geparkt werden. Bei Anreise mit der Bahn gibt es vom Bahnhof Grimmerstein oder Gloggnitz einen kostenlosen Gästeshuttle. Details zur Anreise: <https://www.molzbachhof.at/service/anreise-lage/>

Was gilt organisatorisch und wie kannst du teilnehmen?

Für das **Wochenende „Fit & Entspannt“** melde dich bitte **direkt bei mir** an und überweise mir die Trainingspauschale.



Irmgard Käfer
0680 203 10 28
office@imeinklang.at
www.imeinklang.at

Der **Beitrag für alle Trainingseinheiten** beträgt **pauschal € 280,-**. Mit Anmeldebestätigung und Überweisung der Trainingspauschale ist die Anmeldung gültig und verbindlich.



Im Molzbachhof ist ein Zimmerkontingent vorreserviert. Die **Buchung und Bezahlung für Unterkunft und Verpflegung** nimm bitte **direkt mit dem Hotel** vor. Nach erfolgter Anmeldung zum Wochenende **buche einfach beim Molzbachhof dein gewünschtes Hotelzimmer** und gib bitte bekannt, dass du am Retreat teilnimmst.

Naturhotel Molzbachhof ****

Familie Pichler
Tratten 36
2880 Kirchberg / Wechsel
+43 2641 2203
office@molzbachhof.at



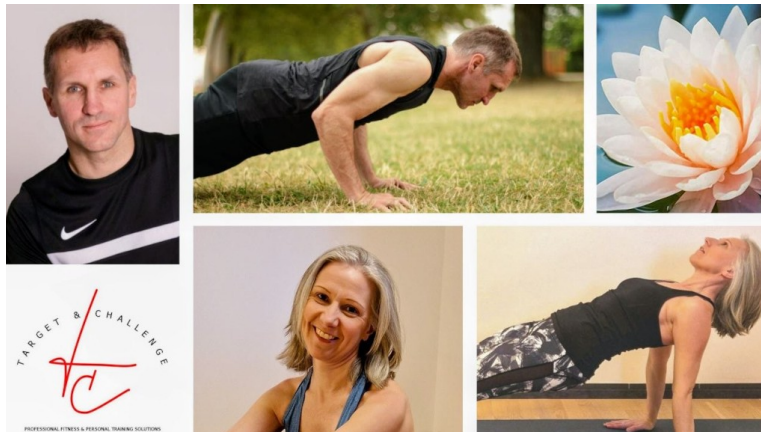
Die Zimmerpreise sind dzt. zirka z.B. ab € 158,- pro Person und Nacht im Doppelzimmer inkl. voller Genusspension. Für die Hotelbuchung wird eine Stornoversicherung empfohlen.

Wissenswertes zu deinem Aufenthalt und den Stornobedingungen findest du auf

<https://www.molzbachhof.at/zimmer-preise/wissenswertes/>

Details zur Anmeldung und Stornobedingungen für die Trainingspauschale:

- Anmeldungen sind bis 5.4.2027 möglich.
- Das "Fit & Entspannt"-Wochenende findet schon ab 4 Teilnehmer:innen und mit maximal 10 Teilnehmer:innen statt.
- Sollte bis 5.4.2027 die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht sein, müssen wir die Veranstaltung leider absagen. Die Trainingspauschale erstatten wir in diesem Fall selbstverständlich umgehend zur Gänze zurück.
- Bis 5.4.2027 kannst du deine Anmeldung kostenfrei stornieren. Bei späteren Absagen kann die Trainingspauschale nicht mehr erstattet werden und wird zur Gänze einbehalten. Gerne kannst du in diesem Falle aber bis spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn eine Ersatzperson nennen.



Wir freuen uns darauf, unsere Begeisterung für Bewegung mit dir zu teilen und für dich einen wohltuenden Ausgleich zu schaffen.

Claus und Irmgard