



BOUTIQUE HOTEL  
**ERLA**



# Gesund bewegen mit Eva Maria Gradwohl

ehemalige Olympiateilnehmerin im Marathon – Personal Coach

A) 2 Tage / 1 Nacht | oder B) 4 Tage / 3 Nächte Zeitraum: außer Saison I 2023

**N**eben dem kulinarischen Verwöhnen und Entspannen bei uns im Hotel können Sie mit der Bewegungsschule Evapart auch Ihrem Körper etwas Gutes tun – von sanftem bis intensivem Training – ganz auf Sie abgestimmt, damit Sie Freude an der Bewegung haben.

*STOP TALKING, START WALKING*

In der Bewegungsart Ihrer Wahl – gehen, laufen, Rad fahren, Berg laufen, Schwimmen, führe ich Sie, mit einem EKG – genauem Herzfrequenzmessgerät - versehen, sachte über Belastungsstufen mit ansteigenden Anstrengungsgraden. So kann ich genau herausfiltern, mit welchem Puls Sie diverse Trainingsbereiche durchlaufen. Sie erfahren genau, mit welchem Energiestoff Ihre Zellen versorgt werden, bis zu welcher Pulsfrequenz Sie sich im Fettstoffwechsel bewegen können, ab welchen Herzfrequenzzonen Sie die bescheidenen Glucose Depots leeren, oder ob Sie gar in Sauerstoffschuld arbeiten. Es folgt die Auswertung Ihrer Daten, eine Analyse und eine auf Ihren Bewegungstyp zugeschnittene Planung. Daraus resultiert ein Bewegungskonzept das Ihnen genau wiedergibt:

**wie oft – wie lange – wie intensiv**

Sie momentan Sport betreiben dürfen, ohne Ihren Körper durch Überforderung zu übersäuern, verschlacken, in der Folge zu schwächen oder durch Unterforderung keinen Effekt zu erzielen.

## **A) BEWEGUNGS-PROGRAMM FÜR EINSTEIGER & ZUR KONTROLLE FÜR FORTGESCHRITTENE**

**1 Übernachtung mit Genießer-Halbpension im Gravensteiner Zimmer inklusive Frühstücksbuffet - abgestimmt auf den Trainingsplan, Begrüßungsgetränk**

- ☞ Einstieg – Selbsttest (laktatgemessen) um das individuelle Trainingsgefühl realistisch einschätzen zu können.
- ☞ Theorie der Trainingssystematik/Intensitätsaufklärung/Stoffwechsel/Ernährung/Dehnen, Kräftigen, Bewegen.
- ☞ Laktatstufentest um die momentane Kondition zu erheben, auf dem sich alle weiteren geführten Trainingsbelastungen stützen.
- ☞ Theorie über individuell zur Verfügung stehende Trainingsformen und Belastungsgrößen.
- ☞ nachhaltig zum mit nach Hause nehmen: individueller Trainingsplan für die nächsten 8 Wochen.
- ☞ Kontroll-Check nach 8 Wochen mit Besprechung

**Preis pro Person im Doppelzimmer ab € 199,00 / Einbettzuschlag € 17,50  
exkl. Nächtigungsabgabe € 2,50; Verlängerungsnacht lt. Preisliste 2023**

## **B) BEWEGUNGS-PROGRAMM FÜR EINEN AKTIV URLAUB & FÜR ALLE EINSTEIGER**

**3 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension im Gravensteiner Zimmer inklusive Frühstücksbuffet - abgestimmt auf den Trainingsplan, Begrüßungsgetränk**

- ☞ 3 Tagessporttaustestungen
- ☞ Theorie der Trainingssystematik/Intensitätsaufklärung/Stoffwechsel/Ernährung/Dehnen, Kräftigen, Bewegen.
- ☞ Laktatstest wie bei Angebot beschrieben.
- ☞ 1 X 3 Std. mit dem E-Bike
- ☞ 2 betreute Trainingseinheiten (Intensität, Pausenlänge, genauere Intensitätsbereiche auf Grund der 3 Tageseinstellungen.

**Preis pro Person im Doppelzimmer ab € 420,00 / Einbettzuschlag € 17,50  
exkl. Nächtigungsabgabe € 2,50; Verlängerungsnacht lt. Preisliste 2023**

Viele interessante Ausflugsziele, Führungen und Verkostungen, kulturelle und auch sportliche Angebote in unmittelbarer Nähe sind mit unserer Genusscard (1.März bis 31.Okt.) im Hotelpreis inkludiert!



Boutique Hotel Erla  
Restaurant, Bar, Wagner-Reisen  
Buchberg 70, 8223 Stubenberg am See  
T : +43 (0) 3176 8889  
F : +43 (0) 810 9554 068979



www.seehotel-erla.at  
info@seehotel-erla.at  
IBAN : AT84 3828 50  
BIC : RZSTAT2G285  
Erla GmbH FN : 333536 w UID: ATU 65226659



# *Schöne Tage gefällig?*

*Mit Angebotswochen zu jeder Jahreszeit, inmitten der sanften Hügel im Apfelland direkt am Stubenbergsee.*

*Das 2015 neueröffnete Boutique Hotel Erla \*\*\*\* liegt da genau richtig:  
zentral mit mildem Klima sowie mit bunten Angeboten & zu äußerst attraktiven Preisen,  
für Sportliche, zum Kulturen oder einfach zum Relaxen & Genießen.*

## **Angebote im Zeitraum**

**Adventzauber in der Süd- Oststeiermark / 25.11. – 20.12.2023**

**Weihnachten bei Freunden / 20.12 – 28.12.2023**

**Silvester mit steierischer Tradition / 28.12.2023 – 06.01.2024**

**Ostern & Brauchtum / 01.04.- 10.04.2023**

**Aufblühen im Garten Österreichs erleben / 14.04. – 16.05.2023**

**Sommer Genuss direkt am See / 11.06. - 09.07. & 26.08. – 17.09.2023**

**Erntezeit im Apfelland / 18.09. – 31.10.2023**

**Radel'n im Apfelland / außer Saison I**

**Wandern auf den Spuren der Kelten & Römer / außer Saison I**

**Gesund bewegen mit Eva Maria Gradwohl / außer Saison I**

**Männer Trip ins Steirische / außer Saison I**

**Ladies Beauty, Relax- & Wellnesstage / außer Saison I**

**Zeit für's Wir - Zweisamkeit genießen / außer Saison I**

**Golfhopping im Garten Österreichs / außer Saison I**

(Spielen auf drei verschiedenen Plätzen im Umkreis von 30 km)

## **Weiters bieten wir spezielle Angebote:**

- ☞ Für Busgruppen mit eigenen Busprogrammen - Reiseleitung durch den Hausherrn.
- ☞ Für Schülergruppen mit Bustransfer und Programmvorschlägen
- ☞ Für Seminare - Seminarräumlichkeiten mit modernster Technik, Outdoor-Bereich mit zahlreichen Team Building-Aktivitäten