



H.O.T.  
SENIOR TRAINING

Unser Training richtet sich vorwiegend an Menschen reiferen Alters, um gezielt Beweglichkeit, Koordination, Kraft – und Balancefähigkeit zu trainieren. In einem individualisierten und aufbauend gestalteten Gruppentraining werden alle Bereiche gleichermaßen trainiert und die Erfolge quartalsmäßig sichtbar gemacht. Mithilfe eines persönlichen H.O.T. Trainingspasses, können Sie ihre Übungsfortschritte feststellen und ihre individuellen Übungen für zu Hause sammeln. Zusätzlich wird Wissen rund um den Alterungsprozess vermittelt und so die Gesundheitskompetenz gesteigert.



## DIE GESUNDHEIT IM FOKUS, DER MENSCH IM MITTELPUNKT

### Über den Produktentwickler

Einerseits wird unsere Gesellschaft immer älter, andererseits nehmen bereits bei Kindern und Jugendlichen psychische und physische Krankheitsbilder rasant zu und wir Erwachsenen leiden zunehmend unter Stress. Es entsteht ein hoher Bedarf an neuen Berufen, die generationsübergreifende Lösungen für diese Gesellschaftsthemen liefern. H.O.T. entwickelt ganzheitliche Konzepte, die von selbstständigen Partner-Trainer\_innen angeboten werden. Ein Mehrwert für die Region und eine lukrative, zeiteffiziente berufliche Möglichkeit für H.O.T. Partner\_innen.

Infos unter [www.heroes-of-tomorrow.net](http://www.heroes-of-tomorrow.net)

### IHR TRAINING IM ÜBERBLICK



1

Kostenloses Schnuppertraining und unverbindliches Kennlernen

2

Aufbauendes Trainingsprogramm

3

Vermittlung von Wissen rund um den Alterungsprozess

4

Individuelle Übungen für zu Hause

5

Dokumentation der Fortschritte alle drei Monate



Für Ihr unverbindliches Schnuppertraining nehmen wir uns Zeit, überprüfen die körperlichen Voraussetzungen und lernen uns persönlich kennen. Ein freundliches niveauvolles Klima und Spaß im Training sind uns sehr wichtig.



MENS SANA IN CORPORE SANO –  
„EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER“

Es ist uns gelungen, sechs wesentliche Elemente in einem ganzheitlichen Konzept zu verbinden, um die geistige und körperliche Gesundheit zu fördern.

### **BEWEGLICHKEIT**

Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und die Beweglichkeit verbessert.

### **GEHIRNTRAINING & KOORDINATION**

Mit gezielten Übungen steigern wir Koordination, Gedächtnisleistung, Antizipation und Reaktionsvermögen.

### **KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR**

Es gibt Muskelgruppen, die besonders zur Abschwächung tendieren. Auch im höheren Alter ist ein Kraftzuwachs möglich.

### **BALANCEFÄHIGKEIT/ GLEICHGEWICHT**

Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko zu stürzen stetig an. Wir steigern Balance und Trittsicherheit.

### **GEMEINSCHAFT/ WOHLBEFINDEN**

In der Gruppe macht das Training mehr Spaß als alleine und es entstehen neue Bekanntschaften.

### **STEIGERUNG DER GESUNDHEITS-KOMPETENZ**

Sie erlangen Wissen, wie man dem körperlichen und geistigen Alterungsprozess gezielt entgegensteuern kann, um bis ins hohe Alter vital und selbstbestimmt leben zu können.

### **TRAININGSABLAUF**



Unser erfolgreicher und einzigartiger Trainingsaufbau sorgt für ganzheitliche Erfolge in den diversen Bereichen. Unsere selbstständigen H.O.T. Partner-Trainer\_innen unterstützen Ihren Trainingsverlauf, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



HOLEN SIE SICH IHRE EXTRAPORTION  
LEBENSQUALITÄT!

Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.  
Vereinbaren Sie ein unverbindliches Schnuppertraining und  
erleben Sie selbst, warum unsere Kunden so begeistert sind.



## KUNDENERFAHRUNGEN

*Mein ganzes Leben habe ich meine Gesundheit hinten angereicht. Nachdem mein Rücken mehr und mehr zu schmerzen begann, habe ich mich im H.O.T. Kurs ab 60 angemeldet. Ich bin hellauf begeistert. Das Training ist vielseitig, individuell und macht mir großen Spaß. Auch die Schmerzen im Rücken gehören der Vergangenheit an.*

**Heiko R., Wien**

*Bewegung war mir immer schon sehr wichtig. Für mich ist die H.O.T. Trainings-Gruppe ein wichtiger Bestandteil meines Wochenablaufes. Das Training macht Spaß, ist sehr interessant und bereitet mir vor allem sehr viel Freude. Durch das spezielle Konzept ist das Training sehr vielseitig und trotzdem übersichtlich – sehr empfehlenswert!*

**Marianne B., Graz**

IHR/E SELBSTSTÄNDIGE/R H.O.T. PARTNER-TRAINER\_IN IN IHRER NÄHE

---