



PERFORMANCE

Training, Diagnostik, Coaching

#beginnezuentdecken



Ihre Reise zur Performance beginnt hier

Unsere Vision ist aufgebaut auf den Prinzipien Inspiration, Experimentierfreude und kontinuierlicher Optimierung. Sie bilden das Herzstück unseres Performance-Angebots.

Unser Ziel ist es, nicht nur auf die ganzheitlichen Bedürfnisse unserer Gäste im Urlaub einzugehen, sondern auch einfache, praktische Impulse für den Alltag mitzugeben.

Durch innovative Ansätze und individuell zugeschnittene Programme schaffen wir eine Basis für nachhaltiges Wohlbefinden – körperlich und mental.

Was Sie erwartet:

- Wöchentliche Performance & Soul Programme mit wechselnden Schwerpunkten
- uVida Diagnostik und Ernährungsempfehlung zur Bestimmung Ihres aktuellen Zustands und gezielter Zielsetzung
- Mentales Coaching für Motivation, innere Klarheit und kognitive Stärke
- Personal Training: sanft oder herausfordernd, individuell angepasst an Ihre Bedürfnisse

Wir wünschen Ihnen inspirierende Einblicke, neue Impulse und vor allem: die Freude, wieder in Verbindung mit Ihrem Körper zu treten.

**Mario Fuchs - Fitnessmanager
und das Performance-&-Soul-Team**

Performance mit Respekt

SIE + WIR = DAS VIER

In unserem Hotel erwarten Sie mehrere speziell gestaltete Bereiche, in denen Sie Ihre körperliche Stärke, Ausdauer und Beweglichkeit gezielt entfalten können – ganz nach Ihrem Tempo und Fokus.

- **Kraftraum**

Hier finden unsere geführten Kraft- und Zirkeltrainings statt. Oder Sie nutzen den Raum individuell, ausgestattet mit modernsten Technogym-Geräten und freien Gewichten für Ihre persönliche Performance-Routine.

- **Cardio-Raum**

Laufbänder, Bike, Ruderergometer und Step-Trainer – alles, was Sie brauchen, um Ihr Herz-Kreislauf-System effektiv zu fordern und Ihre Ausdauer gezielt zu steigern.

- **Bewegungsraum**

Der zentrale Ort für Einheiten aus unserem Soul & Performance Wochenprogramm: von Yoga und Mobility bis hin zu Faszien- und Core-Training. Ein Raum für bewusste Bewegung und neue Energie.

- **Indoor-Cycling-Raum**

Ideal für unsere geführten Cycling-Sessions oder für Ihr individuelles Ausdauertraining in kraftvoller Atmosphäre.

Unsere vier Performance-Bereiche sind Orte für Fokus, Energie und achtsame Bewegung. Damit jede Trainingseinheit für alle Gäste wirksam und angenehm bleibt, bitten wir Sie um die Einhaltung einiger Regeln.

Unser Performance- Etikette

- Bitte kommen Sie pünktlich zum Kurs und informieren Sie sich im Voraus, in welchem Raum Ihre Einheit stattfindet.
- Bei Meditations- oder Yogaeinheiten bitten wir darum, während der Einstiegsmeditation nicht mehr einzutreten.
- Das Verlassen einer Einheit ist jederzeit möglich. Bitte tun Sie dies leise und respektvoll.
- Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf lautlos und verwenden Sie es nicht während der Trainings.
- Wenn Sie für sich selber trainieren, bitte keine laute Musik. Nutzen Sie Kopfhörer.
- Bitte blockieren Sie nicht mehrere Geräte gleichzeitig. Teilen schafft Raum für alle.
- Gehen Sie achtsam und rücksichtsvoll mit anderen Trainierenden um.
- Legen Sie verwendetes Equipment nach dem Training zurück und desinfizieren Sie es.
- Verwenden Sie Ihr Handtuch bewusst. Ein genutztes, aber sauberes Handtuch kann auch später in der Sauna oder im Zimmer weiterverwendet werden.
- Bitte keine Straßenschuhe in den Kursräumen oder im Kraftbereich. Trainingsschuhe bitte separat mitbringen.
- Achten Sie auf Ihr Trinkverhalten. Trinken Sie regelmäßig, aber in kleinen Schlucken.
- Kaugummi während des Trainings bitte aus Sicherheitsgründen vermeiden (Atemweg-Blockade bei schneller Atmung).
- Trainieren Sie nicht mit vollem Magen – für Ihre eigene Leichtigkeit und Sicherheit.
- Hören Sie auf Ihren Körper und wählen Sie eine Belastung, die zu Ihnen passt. Unser Team hilft Ihnen gerne bei der Einschätzung.

Ihr Körper, Ihr Plan. Mit uVida-Analysen zum gezielten Erfolg.

Verstehen Sie Ihren Körper, trainieren Sie mit Plan, regenerieren Sie mit Sinn.

Möchten Sie wissen, was Ihrem Körper wirklich guttut?

Die uVida-Analysen liefern Ihnen präzise Antworten – individuell, effizient und wissenschaftlich fundiert.

Ob Energielevel, Stoffwechsel oder Regenerationsfähigkeit: Wir ermitteln, wo Sie aktuell stehen und entwickeln daraus einen maßgeschneiderten Trainings- und Ernährungsplan, der Sie gezielt zu Ihren persönlichen Zielen führt.

Egal, ob Gewichtsmanagement, Muskelaufbau oder einfach mehr Vitalität. Mit uVida trainieren Sie nicht ins Blaue, sondern mit System und Klarheit.

Ihre Vorteile mit uVida auf einen Blick:

- **Individuell:** Jede Analyse wird auf Ihre körperlichen Voraussetzungen und persönlichen Ziele abgestimmt.
- **Wissenschaftlich fundiert:** Unsere Methoden basieren auf aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.
- **Einfach und digital:** Ihr individueller Plan kommt direkt auf Ihr Smartphone – verständlich, motivierend und alltagstauglich.
- **Inklusive:** Drei Monate Premium-Zugang zur uVida-App mit Ihrem persönlichen Trainings- und/oder Ernährungsplan – abgestimmt auf Ihre Analyseergebnisse.

Starten Sie jetzt und schaffen Sie die Basis für bewusste Ernährung, gezieltes Training und ein ganzheitlich besseres Körpergefühl.



uVida Food-Analyse

(Stoffwechselanalyse in Ruhe)

Ziel:

Ermitteln Sie Ihren individuellen Grundumsatz und erfahren Sie, wie Ihr Körper Energie verwertet – für eine gezielte, typgerechte Ernährung.

Was wird analysiert?

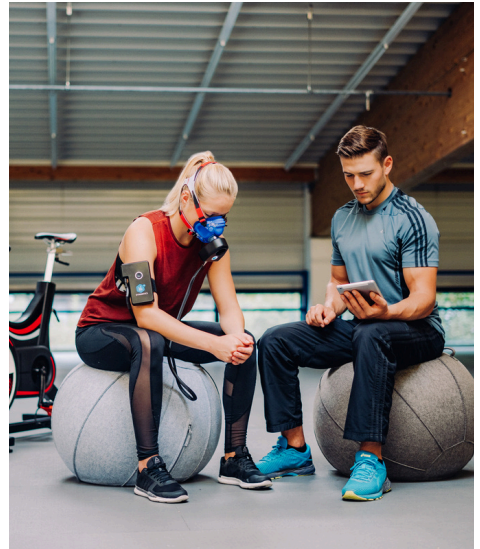
- Kalorienverbrauch im Ruhezustand
- Anteil der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen
- Bestimmung Ihres persönlichen Stoffwechsellyps

Ihr Mehrwert:

Basierend auf der Analyse erhalten Sie Zugang zur uVida Premium-App drei Monate lang inklusive:

- Ein maßgeschneiderter Ernährungsplan
- Alltagsnahe, abwechslungsreiche Rezepte
- Berücksichtigung individueller Vorlieben und Bedürfnisse (z.B. vegetarisch, vegan, Unverträglichkeiten)

30 Min. € 149
inkl. drei Monate Premium-App-Zugang



FAQ

Muss ich für die Analyse nüchtern sein?

Ja, idealerweise kommen Sie nüchtern oder mindestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Nur so erhalten wir ein genaues Bild Ihres Stoffwechsels im Ruhezustand.

Was genau bringt mir die Kenntnis meines Stoffwechsellyps?

Sie verstehen, wie Ihr Körper Energie aus Nährstoffen gewinnt und können Ihre Ernährung gezielt so anpassen, dass Sie mehr Energie spüren, leichter regenerieren oder nachhaltiger abnehmen.

Kann ich auch spezielle Ernährungsformen wie vegetarisch oder vegan integrieren?

Ja, Ihr individueller Ernährungsplan in der App berücksichtigt Ihre persönlichen Vorlieben, Unverträglichkeiten oder ethischen Entscheidungen für alltagstaugliche Rezepte, die zu Ihnen passen.



FAQ

Ist der Test anstrengend? Muss ich sportlich sein?

Der Stufentest ist auf Ihr persönliches Niveau abgestimmt. Er wird schrittweise gesteigert und kann sowohl von Einsteiger:innen als auch von ambitionierten Sportler:innen durchgeführt werden.

Warum sind Herzfrequenzzonen so wichtig?

Nur wenn Sie in den richtigen Bereichen trainieren, erzielen Sie die gewünschten Effekte: Fettverbrennung, Kondition oder Regeneration. Die Analyse zeigt Ihnen exakt, wo Ihre Herzfrequenzzonen liegen.

Wie sieht der Trainingsplan in der App aus?

Ihr Plan ist individuell auf Ihre Analyseergebnisse, Ihre Ziele und Ihre verfügbare Zeit abgestimmt. Jede Einheit wird mit klarer Anleitung und passenden Intensitätsbereichen direkt auf Ihr Smartphone übertragen.

uVida Activity-Analyse (Belastungsanalyse)

Ziel:

Erkennen Sie Ihre optimalen Trainingsbereiche – für maximale Effizienz, gezielten Fortschritt und eine bessere Regeneration.

Was wird analysiert?

- Bestimmung Ihrer individuellen Herzfrequenzzonen
- Analyse der Sauerstoffaufnahme (VO_2max) und der anaeroben Schwelle
- Ableitung optimaler Trainingsintensitäten für Fettverbrennung und Leistungssteigerung

Ihr Mehrwert:

Drei Monate Zugang zur uVida Premium-App mit:

- Ihrem maßgeschneiderten Trainingsplan
- Individuellen Trainingseinheiten mit klaren Pulsbereichen
- Aufeinander aufbauenden Trainingsphasen mit gezielten Erholungswochen

Ca. 60 Min. € 219
inkl. drei Monate Premium-App-Zugang

Upgrade auf das uVida Kombipaket

für nur 40 € mehr

Sie haben sich für die Activity-Analyse mit Trainingsplan entschieden?

Dann gehen Sie einen Schritt weiter und sichern Sie sich den vollen Überblick über Ihren Körper. Mit dem Kombipaket verbinden Sie gezieltes Training mit individueller Ernährung – für maximale Wirkung.

Im Kombipaket enthalten:

- Activity-Analyse (ca. 30 Minuten Belastungsanalyse auf dem Laufband oder Fahrrad)
- Stoffwechselanalyse (fünf Minuten in Ruhe)
- Individueller Ernährungs- und Sportplan (drei Monate Zugang zur Premium-App mit personalisierten Empfehlungen, Rezepten und Trainingseinheiten)

Sie erhalten im Kombipaket:

- Ihren Grundumsatz und Stoffwechseltyp
- Ihre optimalen Herzfrequenzzonen
- Individuelle Empfehlungen zu Ernährung und Training
- drei Monate Zugang zur uVida-App mit persönlichen Plänen und klaren Anleitungen

Ca. 60 Min. nur € 259 (statt €349)
inkl. drei Monate Premium-App-Zugang

So funktioniert's:



Auswertung in der App



Individuelle Planung



FAQ

Für wen ist das Kombipaket besonders geeignet?

Für alle, die nicht nur trainieren, sondern ihren Körper wirklich verstehen wollen. Ideal für Einsteiger:innen mit klaren Zielen, aber auch für ambitionierte Sportler:innen.

Muss ich beide Analysen am selben Tag machen?

Ja, idealerweise kombinieren wir beide Analysen direkt hintereinander:

Zuerst erfolgt die 5-minütige Stoffwechselanalyse in Ruhe, anschließend die Belastungsanalyse auf dem Laufband oder Fahrrad.

Coaching

Mentalcoaching

Unser Mentalcoaching hilft Ihnen, Stress zu regulieren, Ziele klar zu definieren und die eigene innere Haltung zu stärken.

Typische Themen:

- Umgang mit Leistungsdruck oder Erschöpfung
- Förderung von Motivation & Fokus
- Aufbau gesunder Routinen & Gewohnheiten
- Stärkung des Selbstvertrauens

Mentalcoaching, 60 Min..... € 50

Ernährungscoaching

Ernährung ist nicht nur eine Frage von Kalorien, sondern von Lebensstil, Gewohnheiten und Bedürfnissen. Im Coaching analysieren wir Ihre Ernährung, erkennen Muster und erarbeiten praktische Strategien, die zu Ihrem Alltag passen.

Ziele können sein:

- Bewusstere Auswahl und Planung von Mahlzeiten
- Aufbau eines gesunden Verhältnisses zu Essen
- Unterstützung bei speziellen Ernährungsformen (z.B. vegetarisch, vegan, intoleranzgerecht)

Ernährungscoaching, 60 Min..... € 70

Coaching – Klarheit, Struktur & Motivation

Manchmal wissen wir genau, was wir verändern möchten, aber nicht, wie wir anfangen sollen.

Oder wir haben begonnen, verlieren aber unterwegs die Motivation. Coaching hilft dabei, Klarheit zu gewinnen, Routinen zu entwickeln und Ihre Ziele wirklich zu erreichen.

Ob Ernährung oder mentaler Fokus – mit professioneller Begleitung fällt es leichter, dranzubleiben, Blockaden zu überwinden und eine gesunde Lebensweise nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Mental- und
Ernährungscoaching, 120 Min..... € 110



Privattraining

Ein Personal Trainer begleitet Sie gezielt auf Ihrem Weg zu mehr Bewegungsfreude, körperlicher Fitness und innerer Balance. Ob Sie gerade erst anfangen, Ihre sportlichen Ziele neu definieren oder an spezifischen Bereichen arbeiten möchten – mit persönlicher Betreuung erreichen Sie Ihre Ziele sicherer, schneller und mit mehr Freude.

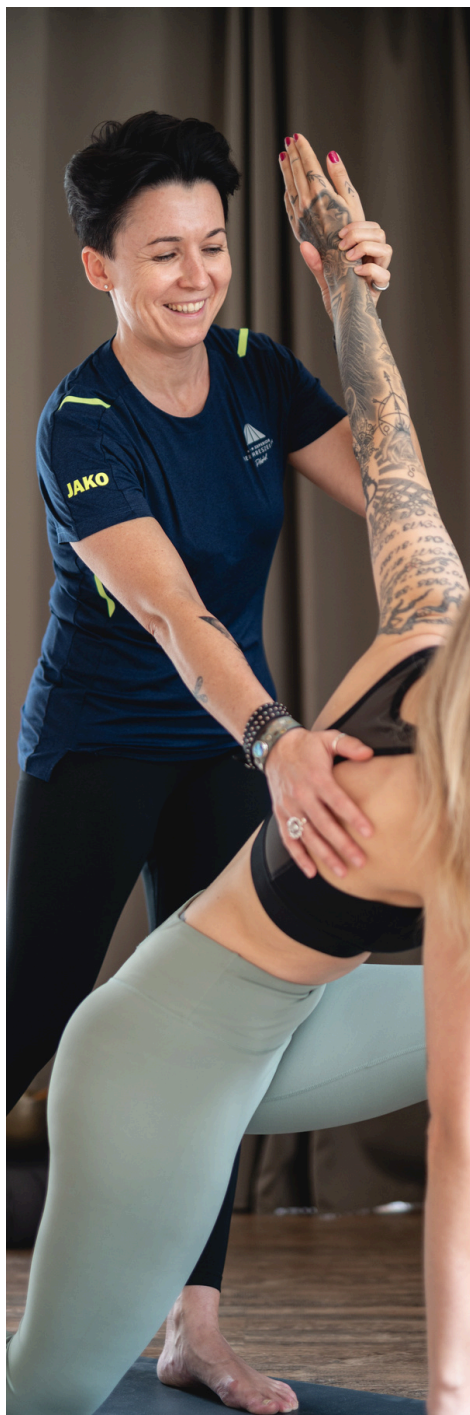
Wobei unterstützt Sie ein Personal Trainer konkret?

- Bei der Verbesserung Ihrer Technik und Trainingsqualität
- Beim schnelleren und sicheren Erreichen Ihrer individuellen Ziele – sei es Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Mobilität oder Ausdauer
- Beim Erkennen und Entwickeln Ihrer persönlichen sportlichen Potenziale
- Sowie bei der Motivation und dem Dranbleiben – auch, wenn der innere Schweinehund ruft

Unser Angebot ist vielseitig: von ruhigem Yoga über funktionelles Training bis hin zu Kraft- und Ausdauertraining. Jeweils abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, Ziele und Ihr aktuelles Fitnesslevel.

Für jedes Alter, jedes Ziel und jeden Körper.

60 Min.....	€ 70
3 x 60 Min.....	€ 189
5 x 60 Min.....	€ 297





Lotuscraft für Ihr individuelles Yoga-Erlebnis



Unsere bewussten Yoga-Partner: Sie inspirieren und verbinden Menschen, die Meditation und Yoga praktizieren, mit qualitativ hochwertigen, ästhetischen und ökologischen Produkten.

Balance-Kissen Ausgleich für jeden Tag

Ein Balance-Kissen steht in Ihrem Zimmer für Sie bereit. Ideal zur Aktivierung von Tiefenmuskulatur, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.

Wenn Sie dieses einfache, aber wirkungsvolle Trainings-Tool auch zu Hause nutzen möchten, scannen Sie den QR-Code, wählen Sie Ihr persönliches Balance-Kissen aus und geben Sie den Rabattcode **HVJ_Kunde** ein.

So sichern Sie sich Ihren exklusiven Vorteil – für mehr Stabilität, auch nach dem Urlaub!



PRÆP Simple, not easy

Erleben Sie PRÆP während unserer einzigartigen Trainingseinheit. Das ultimative Tool für mehr Stabilität, Kraft und Reaktion. Kompakt, interaktiv und vielseitig einsetzbar mit App Unterstützung für ein effektives Training im Gym, zu Hause oder bei uns im Hotel.

Scannen Sie den QR-Code, wählen Sie Ihr PRÆP-Tool aus und geben Sie den Rabattcode **HOTEL4** ein, um sich Ihren exklusiven Vorteil zu sichern.







Anmeldung für Performance-Behandlungen

Sollten Sie sich für Performance Behandlungen anmelden wollen, scannen Sie diesen QR-Code, buchen Sie Ihre Lieblingsbehandlung an der Hotelrezeption oder bei der Spa-Rezeption im Saunabereich Süd.



DAS VIER – Sport- & Wellnesshotel
Familie Walser
Mandarfen 73
A-6481 St. Leonhard
Pitztal – Tirol – Austria

 +43 5413 86361
 info@das-vier.at
 www.das-vier.at