

# ÜBERBLICK

Das ganze Sortiment mit den verschiedensten Varianten, Mindestbetrag, Mindestpersonenanzahl und Preis pro Person auf einen Blick:

VARIANTE	DAUER	INHALT	MIND. BETR.	PERS.	€/PERS.	TERMINE
Atemfitness Schule	45 Min	Theorie + Atemfitness	€ 160,-	20 P.	€ 8.-	Mo-Do
AF Schule PLUS	90 Min	Theorie + Atemfitness	€ 320,-	40 P.	€ 8.-	Mo-Do
Schule Eisbaden	3h	1h Theorie, 1h AF, 1h Eisbaden	€ 490,-	10 P.	€ 49.-	Mo-Do
AF Schulen Lehrer LITE	2h	1h Theorie, 1h Atemfitness	€ 390,-	10 P.	€ 39.-	Mo-Do
AF Schule Lehrer FULL	3h	1,5h Theorie, 1,5h Atemfitness	€ 490,-	10 P.	€ 49.-	Mo-Do
AF Schule Lehrer PLUS	4h	2h Theorie, 2h Atemfitness	€ 590,-	10 P.	€ 59.-	Mo-Do
Atemfitness SOFT	1h	45min Theorie, 15min AF	€ 300.-	15 P.	€ 20.-	Mo-Do
Atemfitness LITE	2h	1h Theorie, 1h Atemfitness	€ 585,-	15 P.	€ 39.-	Mo-Do
Atemfitness FULL	3h	2h Theorie, 1h Atemfitness	€ 885,-	15 P.	€ 59.-	Mo-Do
Atemfitness PLUS	4h	2h Theorie, 2h Atemfitness	€ 1.185,-	15 P.	€ 79.-	Mo-Do
Essential MINI	2h	0,5h Theorie, 1h AF, 0,5h Eisb.	€ 690,-	10 P.	€ 69.-	Mo-Fr
Essential	3h	1h Theorie, 1h AF, 1h Eisbaden	€ 990,-	12 P.	€ 79.-	Mo-Fr
Essential PLUS	4h	2h Theorie, 1h AF, 1h Eisbaden	€ 1.090,-	12 P.	€ 89.-	Mo-Fr
Standard	6h	3h Theorie, 1h AF, 1h Eisbaden	€ 1.800,-	18 P.	€ 99.-	Mo-Fr
Weekend	6h	3h Theorie, 2h AF, 1h Eisbaden	€ 3.000,-	30 P.	€ 99.-	Sa-So
Vorträge bis 20 P.	20 Min	€ 400.- / 1h € 500.- / 1,5h € 600.- / 2h € 800.-				Mo-Fr
Vorträge 20-100 P.	20 Min	€ 500.- / 1h € 750.- / 1,5h € 1.000.- / 2h € 1.500,-				Mo-Fr
Retreats	3 Tage	€ 419.- / 5 Tage € 698.- exkl. Unterkunft u. Verpflegung				
Atemfitness Online Kurs	7 Stunden	für Bestandskunden € 299.- / Neukunden € 399.-				
Trainer Ausbildung	7 Monate	- 7 Wochenenden in Präsenz Fr. 15.00 - So. 15.00 € 4.200.-				

\*AF = Atemfitness

Alle Preise inkl. 20% MwSt.

Bei weniger Personen bleibt der Mindestbetrag gleich, jede weitere Person zahlt extra.

Nur bei der Weekend-Variante und Vorträgen gilt ein Pauschalpreis.

**EISBADEN IM SOMMER:** 150€ Aufpreis für Eis und Wasserbecken bis 20 Personen

**ANREISEKOSTEN:** Zeitaufwand (60€/h) und KM-Geld (0,50€/km) bzw. An-/Abreisetickets





# TAGESWORKSHOP ATEMFITNESS® & EISBADEN

mit Wakeboard-Doppelweltmeister Daniel "Fetzy" Fetz

Fetz erklärt, worum es beim Eisbaden geht, was die Atemfitness® nach Fetz alles kann und welche Benefits diese Techniken auf den Körper, Geist und die Gesundheit darstellen. Der perfekte Einstieg in dein neues Wohlbefinden!

## TERMINE:

Online auf [www.eisbaden.at](http://www.eisbaden.at). Den Workshop gibt es ganzjährig (Steyregg, OÖ), neue Termine werden stetig zugefügt.

## LEISTUNGEN:

Vorbereitung, 3h Theorie, Sicherheitseinweisung  
2h Geführte Atemfitness® nach Fetz  
Eisbaden

Zusätzlich werden Techniken und Übungen gezeigt, die jede Person für sich weiterführen kann und in Form eines "Atem Skripts" als PDF zur Verfügung steht.



## DAUER:

Eisbaden + Atemfitness (6h) 10:00-16:00 Uhr  
Atemfitness Workshop Only (4h) 10:00-14:00 Uhr  
Atemfitness Breathwork Only (2h) 12:00-14:00 Uhr




## PREIS PRO PERSON:

Eisbaden + Atemfitness: € 99,-  
Atemfitness Workshop Only: € 59,-  
Atemfitness Breathwork Only: € 29,-





# ATEMFITNESS® & EISBADEN AUF ANFRAGE



Neben den ganzjährig ausgeschriebenen Eisbad- und Atemfitnessworkshops direkt bei uns auf [www.eisbaden.at](http://www.eisbaden.at) hat man auch die Möglichkeit, einen individuellen Termin zu vereinbaren. Ob Firmenveranstaltung oder privates Ereignis, je nach Verfügbarkeit gibt es ab einem gewissen Mindestumfang eine "Privataudienz" mit Fetzy, der in den Medien auch schon als "Kälte-Guru" betitelt wurde.

Fetzy kommt entweder zum gewünschten Spot, sofern die Rahmenbedingungen passen (siehe weiter unten), oder der Workshop kann auch in Steyregg stattfinden.

## ESSENTIAL VERSION:

### Alles drin, knackig vermittelt!

Für Familien, Vereine oder kleinere Teams geeignet, evtl. nachmittags/abends zw. 16 und 22 Uhr, abgespeckte Theorie, komprimiert auf das Wesentliche.

**Dauer:** 3 Stunden, Montag bis Donnerstag

**Inhalt:** Theorie (60 min), Atemfitness (90 min), Eisbaden (30 min)

Bis 12 Personen, ab 13. Person je +€ 79,-

**Preis ab € 990,-**

## STANDARD VERSION:

### Volles Programm!

Selbe Inhalte wie beim Tages Workshop, ausgiebige Theorie und eine lange Atemfitness Session.

**Dauer:** 6 Stunden, Montag bis Donnerstag

**Inhalt:** Theorie (180 min), Atemfitness (120 min), Eisbaden (60 min)

Bis 15 Personen, ab 16. Person je +€ 99,-

**Preis ab € 1.800,-**

(Sommer: +€ 150,- für Eis und Becken)

## ESSENTIAL PLUS:

Inhalte wie beim Essential, plus 1h mehr Atemtheorie.

**Dauer:** 4 Stunden, Montag bis Donnerstag

Bis 12 Personen, ab 13. Person je +€ 89,-

**Preis ab € 1.090,-**

## WEEKEND VERSION

**Dauer:** 6 Stunden, Samstag bis Sonntag,

Pauschalpreis – bis zu 50 Teilnehmende möglich, Veranstalter kann Gewinn erzielen.

**Preis € 3.000,-**

Alle Preise inkl. MwSt.





# ATEMFITNESS® ONLY WORKSHOPS

Breathwork ist nicht nur in den Medien und Zeitungen vertreten, mittlerweile verbreitet sich auch das Wissen, wie effektiv sich diese Praxis auf Körper und Geist auswirkt, in der Wissenschaft und Medizin. Kein Wunder, dass Atemtraining auch im Alltag beliebter und bekannter wird. Fetzy begleitet Gruppen, um Atemfitness kennenzulernen, alles darüber zu erfahren, selbst auszuprobieren und wie man mit den neu entstandenen "Werkzeugkoffer" effizient arbeiten kann.



## WISSENSCHAFTLICH BELEGT!

Atemübungen steigern folgendes:

- Aufnahme- & Lernfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Kreativität
- Spannungsabbau
- Reaktionszeit
- Fokus
- Stimmung
- Regeneration
- Energiehaushalt
- Immunsystem
- Empathie

Durch regelmäßige Atemübungen kann man nicht nur leistungsfähiger werden, sondern auch Herr über Ängste und Stress werden. Deine Atmung ist wie ein Schweizer Taschenmesser des Lebens! Nutze einfache und kurze Techniken, um dich in schwierigen Situationen zu regulieren!





# ATEMFITNESS® ONLY

## AUF ANFRAGE

Warum ist es eine tolle Idee, sich aktiv mit seiner Atmung auseinanderzusetzen? Naja, immerhin nimmt man um die 20.000 Atemzüge pro Tag, also hat man eigentlich keine Zeit, sich nicht darum zu kümmern, oder? :

Fetzy kommt entweder zum gewünschten Spot, sofern die Rahmenbedingungen passen (siehe weiter unten), oder der Workshop kann auch in Steyregg stattfinden.

### ATEMFITNESS FULL:

#### Die volle Breathwork Power

Für Firmen, private Gruppen oder Vereine, die ein Gesamtpaket über Breathwork wünschen.

**Dauer:** 3 Stunden, Montag bis Donnerstag

**Inhalt:** Theorie (90 min), Atemfitness (90 min)

Bis 15 Personen, ab 16. Person je +€ 59,-

**Preis ab € 885,-**

### ATEMFITNESS LITE:

#### Einstieg leicht gemacht

Für alle geeignet, Inhalte in gekürzter Variante, abgespeckte Theorie, komprimiert aufs Wesentliche.

**Dauer:** 2 Stunden, Montag bis Donnerstag

**Inhalt:** Theorie (60 min), Atemfitness (60 min)

Bis 15 Personen, ab 16. Person je +€ 39,-

**Preis ab € 585,-**

### COSTOM VERSION:

Bei großen Gruppen/speziellen Konstellationen können wir ein individuelles Paket schnüren, wo der Pro-Kopf Preis sinkt.

Alle Preise inkl. MwSt.

### ATEMFITNESS SOFT:

#### Überblick verschaffen

Welche Bereiche können mit der Atmung reguliert werden, sanftes Antesten.

**Dauer:** 1 Stunde, Montag bis Donnerstag

**Inhalt:** Theorie (45 min), Atemfitness (15 min)

Bis 15 Personen, ab 16. Person je +€ 20,-

**Preis ab € 300,-**



# ATEMFITNESS® IN DER SCHULE

MIT DANIEL FETZ



Fetzy bietet Atemtraining für Kinder in Schulen und Kindergärten an. In einer kompakten, 45-60 minütigen Einheit werden die wichtigsten Atemtechniken vermittelt, um die Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität zu steigern sowie Stress und Ängste (zB. vor Prüfungen) zu reduzieren. Die Methoden sind wissenschaftlich belegt! Abschließend erhalten die Schüler ein Atemskript und einen Aufkleber. Für einen umfangreicheren Workshop gibt es auch Doppelseinheiten.



## **ATEMFITNESS // Schule**

Ab 20 Kindern

Dauer: 45 Minuten

Pro Schüler:in ab € 8,-  
(je nach Personenanzahl  
und Anreise)

## **ATEMFITNESS // Schule PLUS**

Ab 40 Kindern

Dauer: 90 Minuten

Pro Schüler:in ab € 8,-  
(je nach Personenanzahl  
und Anreise)

# EISBADEN IN DER SCHULE

Für Kinder ab 12 besteht die Möglichkeit, die ersten Erfahrungen mit bewusster und freiwilliger Kälteexposition und einer geführten Atemfitness® Einheit

## **ATEMFITNESS & EISBAD**

Ab 20 Kindern

Dauer: 3 Stunden

Pro Schüler:in ab € 49,-  
(zzgl. Anreise)

zu machen. Dank unseres aufblasbaren Beckens und vielen Eiswürfeln sind Termine ganzjährig möglich und in den warmen Monaten fällt es sogar leichter. Da wir es als wichtigen Beitrag für die Gesellschaft sehen, haben wir die Kosten so gering wie möglich gehalten.

Falls du selbst eine Lehrkraft bist, die sich für so eine Einheit in deiner Schule interessiert, dann kontaktiere uns!

Infos und Anmeldung:

[www.fetzysworld.com/schule](http://www.fetzysworld.com/schule)



**ATEM**®  
FITNESS.AT



# RAHMENBEDINGUNGEN FÜR EXTERNE WORKSHOPS

Wenn der Workshop bei einer gewünschten Location steigen soll, gibt es Anforderungen, die berücksichtigt werden müssen.

## WIR BENÖTIGEN:

- Stromanschluss und Platz für unseren Beamer & Leinwand
- Genug Platz für alle Teilnehmer:innen um sich hinzulegen (Atemsession)
- Matten/Sportmatten/Yogamatten zum Drauflegen, (20 Stk. könnten wir mitnehmen)
- ev. Sitzkissen/Augenkissen, wenn möglich und gewünscht

## ZUSÄTZLICH BEI EISBADWORKSHOPS OHNE EIGENEM BADEPLATZ

- Wasserschlauch/Wasseranschluss für Beckenbefüllung
- Standort des Beckens (2x2m), wo man das Wasser wieder ablassen kann (draußen)

Wenn nicht bereits alles vor Ort sein sollte, ist dies von den Teilnehmenden mitzunehmen:

## MITZUBRINGEN (TEILNEHMENDE):

- Matte/Sport-/Yogamatte zum Drauflegen
- Decke für die Atemsession,
- ev. Sitzkissen, Augenkissen

## ZUSÄTZLICH FÜRS EISBADEN:

- Badebekleidung, Badetuch, ev. Bademantel
- Flip Flops oder Badeschuhe (ev. Neoprensocken)
- warmer Tee zB. Ingwer für nach dem Eisbad
- bequeme, warme Kleidung und Mütze (je nach Wetter/Saison).



## DER "KÄLTE-GURU" FETZY

"Man stellt mich bei Contests und öffentlichen Veranstaltungen meistens als Wakeboardlegende vor und das stimmt vermutlich auch ;-) Ich greife auf über 20 Jahre Coachingerfahrung zurück, war u.a. Trainer des Österreichischen Nationalteams und Ausbilder der staatlichen Wakeboard-Instruktoren-Ausbildung, wurde zweimal Wakeboard-Weltmeister, dreimal Europameister, 7-facher österreichischer Staatsmeister. Meine Leidenschaft zum Eisbaden und das umfangreiche Wissen dazu teile ich gern mit allen, die es interessiert und ich freue mich, dich bei einem meiner Workshops kennenzulernen!"





# AUSBILDUNG ATEMFITNESS® BREATHWORK TRAINER

MIT DANIEL FETZ

## LEHRGANG 2026

**OB FÜR DEINE PERSÖNLICHEN WEG ODER DEIN BERUFLICHES PORTFOLIO – DIESE AUSBILDUNG BIETET DIR DIE WERKZEUGE, UM DICH AUF EIN NEUES LEVEL ZU HEBEN.**

Die Ausbildung ist mehr als nur eine Weiterbildung; sie ist eine Chance, von einem der Besten in diesem Bereich zu lernen. Die Natur setzt auf Vielfalt und Fetzy tut das auch. Das war schon sein Erfolgsgeheimnis beim Wakeboarden, wo er als zweifacher Weltmeister für seine umfangreiche Trickpalette und sein effizientes Training bekannt ist.

### AUFBAU DER AUSBILDUNG:

**1x ONLINE MODUL** - Die meisten theoretischen Inhalte sind gefilmt und dokumentiert, sodass du sie bequem im Voraus und jederzeit selbst in deinem Tempo lernen kannst.

**7x PRÄSENZ MODULE** - Die sieben Wochenenden, an denen wir uns treffen, bestehen überwiegend aus praktischen Übungen, Gruppenarbeiten, Selbsterfahrungen sowie dem selbstständigen Anleiten, Kreieren von Atemreisen und Unterrichten. Aus meiner Erfahrung als Ausbilder von Wakeboard-Lehrern weiß ich, dass man am besten "an der Front", also durch praktisches Tun, lernt.

"Etwas zu wissen ist das eine - erst das Tun bringt die Dinge ins Laufen."

### INHALT:

- 7 Wochenenden in Präsenz
- 7h Online Lernvideos
- 350 Seiten gebundenes Atemfitness Skript
- 130 Seiten Powerpoint Präsentationen + Playlists
- Goodiebag, Oximeter, Odem Atemtrainer
- 3 Bücher, AF Notizblock, AF Kugelschreiber
- Coach T-Shirt (nach bestandener Prüfung)
- Tee und Obst
- Zertifikat im Goldrahmen

### TERMINE:

#### März-Oktober 2026:

13.-15. März	28.-30. August
24.-26. April	18.-20. September
22.-24. Mai	16.-18. Oktober
26.-28. Juni	

jeweils Fr 15.00 Uhr - So 15.00 Uhr

### KOSTEN:

€ 4.200,-

inkl. MwSt.



**ATEM**  
FITNESS.AT