



DER ALPINE  
KRAFTPLATZ



Alpenrose



# Bewegung bewegt Körper, Geist und Seele

MIT GERHARD HOLZKNECHT, M.SC., MA



Gerhard Holzknecht, ehemaliger Leistungssportler und Trainer der Laufschule Tirol, hilft Ihnen Nachhaltigkeit, Lebensfreude sowie Gesundheit zu schaffen. Laufen, Joggen, Walken, Wandern und Radfahren sind Sportarten, die dazu beitragen können, Ihrer Seele freien Lauf zu

lassen. Eine angemessene Ausrüstung, das Wissen darüber, wie man es machen sollte, und die daraus entstandene Lebensfreude und Motivation werden auch Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

2. – 9. Februar 2020 und 4. – 11. April 2020

## PROGRAMM

### ANREISETAG, 18.00 UHR

- Begrüßung und Programmvorstellung, ca. 45 min

### MONTAG, 10.00 UHR

#### Winterwanderung, Rückkehr ca. 13.00 Uhr

- Romantisch-gemütliche Winterwanderung ins Oberautal bei Achenkirch
- Gehzeit ca. 2 Stunden, Streckenlänge 6,4 km, ca. 110 Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad leicht

#### ab 18.00 Uhr, ca. 45 min

- Vortrag „Bewegung bewegt Körper, Geist und Seele“  
Treffpunkt im Seminarraum

### DIENSTAG, 10.00 UHR

#### Langlaufen, Rückkehr ca. 11.30 Uhr

- Gemütliches Langlaufen in Maurach, verschiedene Stilrichtungen
- Länge 3,2 km, Dauer ca. 1 Stunde, ca. 20 Höhenmeter

#### ab 18.00 Uhr, ca. 45 min

- Vortrag „Der Umgang mit der eigenen Energie“  
Vom Energiegeiz bis zur Energieverschwendung reicht die Brücke zu diesem Thema.  
Treffpunkt im Seminarraum

### MITTWOCH, 10.00 UHR

#### Schneeschuhwanderung, Rückkehr ca. 13.00 Uhr

- Rofan-Winter-Runde
- Gehzeit ca. 1 Stunde, Streckenlänge 1,2 km, ca. 45 Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad mittel

#### ab 18.00 Uhr, ca. 45 min

- Vortrag „So schaffen Sie es leichter“,  
Motivation Bewegung  
Treffpunkt im Seminarraum

### DONNERSTAG, 10.00 UHR

#### Schneeschuhwanderung, Rückkehr ca. 14.30 Uhr

- Sportliche Schneeschuhwanderung, Pertisau – Feilalm – Feilkopf
- Gehzeit ca. 2 Stunden, Streckenlänge 5,8 km, ca. 578 Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad schwierig

#### ab 18.00 Uhr, ca. 45 min

- Vortrag „Positives Denken“, positive Gedanken für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben.  
Treffpunkt im Seminarraum

### FREITAG, 10.00 UHR

#### Rodeln, Rückkehr ca. 12.00 Uhr

- Naturrodelbahn Maurach
- Gehzeit ca. 35 Minuten, Streckenlänge 1,5 km, ca. 200 Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad leicht

#### ab 18.00 Uhr, ca. 45 min

- Gemütliches Zusammensein unter dem Motto „Lassen wir es gemeinsam ausklingen“  
Treffpunkt im Seminarraum

Nähere Informationen und Preise erhalten Sie gerne an der Rezeption!

Täglich 17.00 – 17.45 Uhr  
Sportliche Sprechstunde  
mit Tipps für ein richtiges  
und gezieltes Training im  
sportlichen und gesundheit-  
lichen Bereich.



Änderungen vorbehalten!