



DER ALPINE  
KRAFTPLATZ



Alpenrose



# Bewegung bewegt Körper, Geist und Seele

MIT GERHARD HOLZKNECHT, M.SC., MA



Gerhard Holzknicht, ehemaliger Leistungssportler und Trainer der Laufschiule 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.

03.05. – 10.05.2020 | 17.05. – 23.05.2020

16.08. – 22.08.2020 | 26.09. – 03.10.2020

## PROGRAMM

### ANREISETAG, 18.00 UHR

- Begrüßung und Programmvorstellung, ca. 30 min

### MONTAG, 10.00 UHR

#### Bewegungsanalyse, ca. 90 min

- Analyse der einzelnen Bewegungsabläufe beim Gehen am Beispiel Schrittlänge, Arm-, Kopf- und Schulterhaltung, Fußanalyse, Pronation, Supination, Stellung Oberkörper in Bezug auf den Körperschwerpunkt
- Schriftliche Dokumentation für eine mögliche Behandlung (Arzt, Physiotherapeut, Schuhorthopäde, Trainer)
- Abstimmung individueller sportlicher Aspekte für die Urlaubswoche

#### ab 13.00 Uhr, ca. 2 Stunden

- Gemeinsame leichte Wanderung
- Tipps am Beispiel Schrittlänge, Aufkommen der Füße im Gelände, Trittsicherheit etc.

#### ab 18.15 Uhr, ca. 45 min

- Vortrag „Bewegung bewegt Körper, Geist und Seele“

### DIENSTAG, 10.00 UHR

- Gemeinsame Nordic-Walking-Runde
- Tipps am Beispiel der richtigen Technik, Bewegungsmerkmale etc.

#### ab 18.15 Uhr

- Vortrag „Der Umgang mit der eigenen Energie“  
Vom Energiegeiz bis zur Energieverschwendung schlägt sich die Brücke zu diesem Thema. Die Inhalte des Workshops entspringen aus der Praxis und sollen Sie dabei unterstützen, mit Ihrem persönlichen Energiepotenzial besser und erfolgreicher umzugehen.

### MITTWOCH, 9.30 UHR

- Gemeinsame E-Bike-Runde in die Almregion – für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- Tipps am Beispiel der richtigen Technik

#### ab 18.15 Uhr

- Vortrag „Positives Denken“ für ein zufriedenes Dasein

### DONNERSTAG, 10.00 UHR

- Gemeinsames leichtes Lauftraining mit Schwerpunkt Laufstilanalyse für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Tipps am Beispiel des richtigen Laufstils und der Lauftechnik

#### ab 18.15 Uhr

- Vortrag „Sportwissenschaftliche Grundsätze und so schaffen Sie es leichter“  
Leicht verständliche sportwissenschaftliche Grundsätze für Ihr Training und Tipps für die erfolgreiche Umsetzung eines nachhaltigen Bewegungs- und Trainingskonzeptes

### FREITAG, 10.00 UHR

- Wir entscheiden gemeinsam (Wandern, Walking, E-Bike, Indoor, Laufen, Golf-Schnuppertraining etc.)
- Nach einer erfolgreichen Woche lassen wir den Abend gemeinsam ausklingen

Paketpreis (So.-Sa.) inkl. Tipps für zu Hause pro Person € 150,-

### UNSER TIPP

Sprechstunde des Vortragenden: DI, MI, DO und FR von 16.00 bis 18.00 Uhr



Änderungen vorbehalten!