



Bewegungswochen 2021



mit Gerhard Holzknacht

11.07. - 16.07. | 22.08. - 27.08. | 24.10. - 29.10.*

Teilnahme am gesamten Programm für
Kraftplatz Gäste kostenlos!

Gerhard Holzknacht, ehemaliger Leistungssportler und Trainer der Laufschule Tirol, hilft Ihnen Nachhaltigkeit, Lebensfreude sowie Gesundheit zu schaffen. Langlaufen, Winterwandern und Schneeschuhwandern 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.

PROGRAMM

SONNTAG

18:00–18:30 Uhr - Treffpunkt Lobby Bibliothek
Begrüßung und persönliches Kennenlernen.

MONTAG

10:00–11:15 Uhr - Treffpunkt Rezeption

- Gemütliche Nordic Walking Runde
- Inklusive Tipps, Tricks & Technik

17:00–18:00 Uhr - Treffpunkt Lobby Bibliothek

- SPORTLICHE SPRECHSTUNDE
- Tipps für ein richtiges und gezieltes Training

18:15–19:00 Uhr - Seminarraum

Vortrag: Bewegung bewegt Körper, Geist & Seele

DIENSTAG

10:00–12:00 Uhr - Treffpunkt Rezeption

- Waldbaden
- Wir hören und sehen in die Natur und blicken dabei in unsere Seele

17:00–18:00 Uhr, Treffpunkt Lobby Bibliothek

- SPORTLICHE SPRECHSTUNDE

18:15–18:50 Uhr, Seminarraum

- Vortrag: Der Umgang mit der eigenen Energie
- Inhalte aus der Praxis und unterstützen Sie dabei, mit Ihrem persönlichen Energiepotenzial besser umzugehen

MITTWOCH

09:30–ca.12:30 Uhr, Treffpunkt Rezeption

- E-Bike Tour
- Routenwahl nach Ihren Wünschen (leicht, sportlich, extrem)

17:00–18:00 Uhr, Treffpunkt Lobby Bibliothek

- SPORTLICHE SPRECHSTUNDE

18:00–18:45 Uhr, Seminarraum

Vortrag: Erster Teil - Positives Denken, positive Gedanken für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben.

DONNERSTAG

09:00–12:00 Uhr, Treffpunkt Rezeption

- Golf Schnuppertraining
- Putten/ Chippen/ Pitchen/ Voller Schlag.
- AUF WUNSCH: Danach eine gemeinsame 9-Loch Runde?

17:00–18:00 Uhr, Treffpunkt Lobby Bibliothek

SPORTLICHE SPRECHSTUNDE

18:15–19:00 Uhr, Seminarraum

Vortrag: Zweiter Teil - Positives Denken

FREITAG

10:00–12:00 Uhr, Treffpunkt Rezeption

- Laufstil und Bewegungsanalyse
- Analyse Ihres Bewegungsablaufes, Tipps am Beispiel des richtigen Laufstils und der Lauftechnik. Auch für Wanderer und Personen mit Kreuzschmerzen geeignet.

17:00–18:00 Uhr, Treffpunkt Lobby Bibliothek

SPORTLICHE SPRECHSTUNDE

18:15–19:00 Uhr, Treffpunkt Bar

„GEMEINSAMER ABSCHLUSS“



www.alpenrose.at