

„LIFE & MOVE BALANCE“

EIN BEWEGENDES WOCHENENDE MIT TONI INNAUER

von Donnerstag, 20. bis Sonntag, 23. April 2017



Von **20. bis 23. April** findet unter der Patronanz des Österreichischen Skisprung-Olympiasiegers Toni Innauer ein „bewegendes Wochenende“ statt, das auch für Einheimische offen ist. Gemeinsam mit dem Leiter des Move & Relax-Bereichs Patrick Koller wurde ein abwechslungsreiches und interessantes Programm für dieses Wochenende entwickelt.



Die gefilterten Erkenntnisse eines spannenden Bewegungs- und Sportlebens schwingen mit, wenn Mag. Toni Innauer seine Gäste und Freunde am Fuß der Hohen Salve versammelt. Ob als Athlet, Sportstudent, Lehrer, Nationaltrainer, Sportdirektor und Unternehmer mit sportlichem Privatleben, Bewegung und Sport waren und sind in seinem Lebensstil als Hauptrollen besetzt. An diesem verlängerten April-Wochenende lernen Sie nicht nur den Skisprung-Olympiasieger, sondern auch sich selbst, besser kennen.

Unter dem Motto „die Natur um uns und in uns“ spricht Toni Innauer, fachmännisch unterstützt von Sportwissenschaftler Patrick Koller, Menschen unterschiedlichen Alters an, die ihre Eigenverantwortung für Lebensstil und Vitalität nicht an der Hotelrezeption oder Apotheke abgeben wollen.

Diese Frühlingstage unter Gleichgesinnten bieten den Teilnehmern das direkte Erlebnis, wie selbstverständlich unserer Bewegungs-Gewohnheiten die wunderbaren Fähigkeiten zur natürlichen Selbstregulation in uns stärken.

Ganz im Sinne von „Move & Relax“ hat Toni Innauer für seine bewegte Gruppe auch genug Zeit und Muße für Rückzug, Behaglichkeit, Miteinander und Genuss im Sportresort eingeplant.

Das Programm:

Donnerstag, 20. April 2017

- Anreise und Begrüßung vor dem Abendessen
- **Präsentation** des Programmes und eventuell Gruppeneinteilung durch Toni Innauer
- **Abendessen**
- Vorstellung des Konzeptes „**Die zwölf Tiroler**“ und Einüben der ersten drei „tierischen Übungen“.

Freitag, 21. April 2017

- **Aktives Erwachen** und Kalibrieren mit Toni Innauer
„Die Bedeutung der ersten Tagesstunde“
Zumutbare Bewegungsformen und Hochfahren des biologischen Systems
Leichter Lauf oder Gehen, Dehnen, Atmen, Achtsamkeit,
„Die zwölf Tiroler“ - Übungen Teil zwei



- **Frühstück** - energetisch aufladen
- **„Rauf und runter“** - erste Wanderung und Tuchfühlung mit der Hohen Salve dazwischen Balance, Achtsamkeit und Dehnen
- bioelektrische **Impedanzmessung** mit den Sportwissenschaftlern
- **Mittagessen**
- **Nachmittag:** Entspannen und Relaxen im Move&Relax Bereich. Analyse der Gespräche und Interpretation der Messergebnisse der Bioimpedanz-Analyse Indoor: „Kraftwerk Muskel“ - Aufbauen, Erhalten und Verzögern des Abbaus der wichtigen Körpersubstanz
- **Abendessen** - Behaglichkeit und Gespräche rund um das Erlebte

Samstag, 22. April 2017

- **Aktives Erwachen**, Kalibrieren und Ritualisieren mit Toni Innauer „Die zwölf Tiroler“ – Übungen Teil drei
- **Frühstück**
- **„Die Natur in uns und rund um uns“** - Wanderung oder Radtour (Gruppen Toni und Patrick), die Natur spüren, die Sinne erleben (Schlechtwetteralternative: Funktionelles Training im Move & Relax-Bereich)
- **Mittagessen**
- **Einzelgespräche oder Kleingruppen** zum aktiven Verbesserung des Lebensstils mit Toni und Patrick (Fragen, Tipps, Tricks, Geschichten...)
- **Abendessen**
- **Bewegende Lesung von Toni Innauer** – musikalische Umrahmung von Toni's Sportfreund Helmut auf der Gitarre, Ausklang je nach Stimmungslage und Konditionsfaktor...

Sonntag, 23. April 2017

- Zur individuellen Gestaltung - wer Lust verspürt, etwas zu unternehmen, kann dies gerne auf eigene Faust machen – unser **Move & Relax Bereich** steht Ihnen offen.
- **„Verspielte“ treffen Toni Innauer am Vormittag auf dem Golfplatz** (Ort wird noch bekannt gegeben). Drei Plätze in Tonis Flight sind jedenfalls frei und die Besprechung der Runde danach kann im größeren Kreis stattfinden.

Ausrüstung, Vorbereitung:

- Sportbekleidung, Outdoor oder Regenjacke (bei entsprechend zweifelhafter Prognose „Knirps“)
- Sportschuhe und eventuell wasserfeste Bergschuhe
- kleiner Wanderrucksack
- eventuell Nordic Walking-Stöcke
- Golfspieler: Bitte bereits bei der Anmeldung Ihr Interesse für die Sonntagsrunde deponieren!

Reservierung:

Tel.: +43 5335 2420 503

Mail: reservierung@hohesalve.at

Wir freuen uns auf ein gemeinsames „bewegendes Wochenende“



Sportresort Hohe Salve GmbH

Meierhofgasse 26 | 6361 Hopfgarten im Brixental | Tirol, Austria | +43 5335 2420 | reservierung@hohesalve.at
www.hohesalve.at